WAYNE W. DYER
EXISTĂ O SOLUŢIE SPIRITUALĂ PENTRU ORICE PROBLEMĂ

THERE IS A SPIRITUAL SOLUTION TO EVERY PROBLEM
Copyright © 2001 by Wayne W. Dyer
Originally published by HarperCollins Publishers Inc. În 2001
Copyright © 2017 Editura ACT şi Politon pentru prezenta ediţie
Editura ACT şi Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România, C.P. 050202. tel: 0723.150.590, e-mail: officeactsipoliton.ro, www.actsipoliton.ro
Traducător: Dana Dobre Redactor: Alina Dincă Tehnoredactor: Teodora Vlădescu Coperta: Mădălina Ioniţă Copyright Manager: Andrei Popa Editor: Mona Apa
Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României DYER, WAYNE W.
Există o soluţie spirituală pentru orice problemă / Wayne W. Dyer; trad.: Dobre Dana.
— Bucureşti: Act şi Politon, 2016 ISBN 978 – 606 – 913 – 142 – 8
I. Dobre, Dana (trad.)
159.9 i

WAYNE W. DYER
EXISTĂ O SOLUŢIE SPIRITUALĂ PENTRU ORICE PROBLEMĂ
Traducere din limba engleză: Dana Dobre

ACT şi Politon
Pentru Sommer Wayne Dyer, Te iubeşte necondiţionat Tatăl tău de aici şi Tatăl Ceresc
„Nu ai probleme, deşi tu crezi că ai…”

— *A Course în Miracles* (*Curs de miracole*[1])

Vreau să-i mulţumesc lui

Francesco di Pietro di Bernadone (1181 – 1226], cunoscut sub numele de Sfântul Francisc din Assisi.

Spiritul tău se află mereu alături de mine

Şi, evident, în mod special, în crearea acestei cărţi.

— WAYNE W. DYER

Cuprins

Cuvânt-înainte 11

Introducere 17

PARTEA I

FUNDAMENTE ESENŢIALE PENTRU REZOLVAREA SPIRITUALĂ A PROBLEMELOR

1. Rezolvarea spirituală a problemelor 23

2. Idei antice „radicale” 51

3. Totul este energie 83

4. Încetează să mai investeşti energie în lucrurile în care nu crezi 119

5. Cum să-ţi păstrezi necontaminat câmpul energetic 151

6. Cum să-ţi creşti şi să-ţi menţii energia spirituală… 191

PARTEA A II-A

CUM SĂ PUI ÎN APLICARE SOLUŢIA SPIRITUALĂ A PROBLEMELOR

7. Doamne, fă din mine unealta păcii Tale 231

8. Acolo unde este ură, să semăn iubire 255

9. Acolo unde este vătămare, să semăn iertare 281

10. Acolo unde este îndoială, să semăn credinţă 313

11. Acolo unde este deznădejde, să semăn speranţă… 339

12. Acolo unde este întuneric, să semăn lumina Ta 363

13. Acolo unde este tristeţe, să semăn bucurie 385

CUVÂNT-ÎNAINTE

Am terminat de scris această carte, într-o primă

1 Fundaţia pentru Pace Lăuntrică, Curs de miracole, Editura Centrum, Polonia. (n.red.)

formă, pe 15 iunie 2000, în casa noastră din Maui, trăind un minunat sentiment de împlinire. M-am bucurat de vară cu familia mea, înotând, făcând drumeţii şi jucând tenis. Am luat cina şi am văzut filme cu prietenii apropiaţi, iar eu am avut parte de timp preţios pentru citit şi pentru a împărtăşi momente de intimitate, în special cu soţia mea, Marcelene, care mi-a fost de mare ajutor când a trebuit să găsesc o soluţie spirituală la „problema" pe care eram pe cale s-o trăiesc. Nici nu-mi dădeam seama că, în doar câteva luni, voi fi nevoit să pun în aplicare tot ceea ce scrisesem şi să testez principiul existenţei unei soluţii spirituale pentru orice problemă, în propria mea viaţă.

În toamna lui 2000, am căzut în genunchi, la propriu, când eram singur într-o cameră de hotel. Abia mai puteam să respir. Îmi simţeam pieptul de parcă ar fi fost strâns într-o menghină. Transpiram abundent şi aveam să aflu în curând că suferisem un infarct. Dar ceva era teribil de greşit în această imagine. Eu nu fumez şi nu beau; nu sunt supraponderal; fac mişcare în fiecare zi, şi asta, de douăzeci şi cinci de ani. Sunt atent la ce mănânc; meditez; fac ceea ce îmi place şi îmi place ceea ce fac. Am o căsătorie grozavă şi copii minunaţi. Eu n-am cum să fac un infarct! Infarctele sunt pentru alţi oameni, care îşi trăiesc vieţile în aşa fel încât parcă le invită. Nu pentru mine. Nu pentru dr. Wayne Dyer. Iată-mă, cu toate astea, în spital, cu firele aparatului de monitorizare prinse pe toată partea de sus a corpului şi cu o perfuzie în braţ. După trei zile aveam să fac o angiogramă.

În primele douăzeci şi patru de ore, am zăcut acolo într-o stare de şoc şi nevenindu-mi să cred. Se numeşte negare. Mi-am plâns de milă. Am refuzat să recunosc că un asemenea lucru mi se putea întâmpla mie. M-am tot văicărit familiei mele şi, la drept vorbind, am fost speriat. După acea primă zi, am început să reexaminez ce scrisesem în cartea pe care sunteţi pe cale s-o citiţi. Mi-am repetat, iar şi iar, titlul: *Există o soluţie spirituală pentru orice problemă* – iar aceasta era, cu siguranţă, o problemă. Mi-am amintit că puteam aduce energia spiritului chiar

acolo, în salonul spitalului. Dacă reuşeam asta, aş fi putut să răstorn situaţia şi să nu mă mai complac în energia joasă a autocompătimirii, a sentimentului că am fost lezat, a tristeţii, fricii şi îndoielii.

Dar faptele sunt fapte, inima mea fusese vătămată. De-acum, depindea de mine. Eu nu sunt acest corp. Eu sunt o fiinţă spirituală, eternă, întotdeauna în legătură cu Dumnezeu. Îmi puteam schimba perspectiva, modul de conştientizare, devenind din victimă observator, lucru despre care am scris mereu în ultimii douăzeci de ani. A fost ca şi cum lumina s-ar fi revărsat dintr-odată într-o cameră obscură. Am simţit, aproape instantaneu, prezenţa unei energii mult mai înalte şi mai rapid vindecătoare. Am început să fiu mai degrabă vesel decât morocănos. Am mers prin secţia de cardiologie, încercând să-i îmbărbătez pe cei care erau mult mai rău decât mine. Am început să privesc spitalul şi personalul medical numeros mai degrabă cu admiraţie, dragoste şi respect, decât cu gânduri de frică şi anxietate. Am căutat să văd ce era bun în acel loc şi am fost recunoscător pentru tot ce le fusese dat simţurilor mele să trăiască. Am adus în secţia de cardiologie modul de conştientizare descris în detaliu aici, în această carte care îmi este foarte dragă. „Cu siguranţă, prezenţa lui Dumnezeu se face simţită în locul acesta”. Desigur, realitatea leziunii cardiace n-a dispărut ca prin magie, dar, în mintea mea, acolo unde exista „problema”, am introdus energia mai înaltă/mai rapid vindecătoare a spiritului, iar problema a dispărut pentru totdeauna.

Luni dimineaţa, pe 4 decembrie 2000, angiograma a dezvăluit un blocaj pe una dintre artere, care e posibil să fi fost parte a anatomiei mele încă de la naştere. Inima mea era puternică, iar leziunea a fost minimă. Mi s-a montat un stent în artera blocată, după ce un balon a scos placa ce constituia defectul de funcţionare. M-am întors de-acum la programul meu normal de exerciţii şi de muncă.

Atunci când m-au dus cu căruciorul în laboratorul de analize şi mi s-a introdus cateterul în picior şi substanţa de contrast în artere, inima mea era deplin împăcată. Am

glumit cu asistentele şi cu cardiologii şi i-am strâns mâna soţiei mele, spunându-i că o iubesc. Toată frica, anxietatea, îndoiala şi întunericul m-au părăsit. Am ştiut că, indiferent care ar fi fost rezultatul, eram împăcat, conectat cu spiritul şi în mâinile lui Dumnezeu.

M-am hotărât să vă împărtăşesc toate acestea, aici la începutul cărţii, pentru a ilustra modul în care o „problemă" aparent insurmontabilă are o soluţie spirituală uşor accesibilă, atunci când nu te mai concentrezi asupra problemei, ci îţi îndrepţi atenţia către energia spirituală. Eu am putut să atrag energia mai înaltă a spiritului, lucru care presupune: 1) M-am dat bătut la propriu şi am încredinţat problema unei puteri superioare; 2) Am văzut pretutindeni iubire, mai degrabă decât frică; 3) Mi-am reamintit că sunt un suflet infinit într-un trup vremelnic; 4) Mi-am făcut mintea să tacă şi am golit-o de toată negativitatea; 5) Am devenit recunoscător faţă de toţi cei care s-au străduit să-mi ofere energie vindecătoare;

6) Am rămas, în mintea mea, conectat cu Dumnezeu;

7) Am început să le aduc bucurie celor din jurul meu, ca un mijloc de a eradica propria slăbiciune. A funcţionat!

Şi, parcă pentru a ilustra o concluzie, am primit o frumoasă scrisoare de la Peggy Bartzokis, soţia cardiologului meu, Thomas Bartzokis, în care arăta cum orice sau oricine are de câştigat atunci când permite spiritului să fie prezent pe de-a întregul. Ea scrie aşa:

Simt că e ca şi cum ai apărut în vieţile noastre (a lui Tom şi a mea) cu un motiv. Faptul că te-ai dus la Tom şi nu la alt cardiolog într-un moment în care eu aveam nevoie să-ţi citesc scrierile, iar Tom avea nevoie să înveţe mai multe despre cum să-şi ajute pacienţii încă mă uimeşte.

Casetele tale m-au făcut să o apuc pe un nou drum. Lucrez din greu la propria vindecare. Sănătatea mea era în cădere liberă, dar nu mă gândisem niciodată că problema consta în felul în care gândesc. Îţi mulţumesc că m-ai făcut să văd importanţa conexiunii dintre minte şi corp.

Prin intermediul meu, Tom află şi el tot ce citesc (indiferent dacă vrea sau nu) şi, din fericire, ideile i se par

fascinante. Sunt entuziasmată, pentru că tratează peste zece mii de pacienţi şi, dacă le împărtăşeşte aceste idei, va putea cu adevărat să prevină problemele cardiace sau alte afecţiuni.

Sunt, de asemenea, bucuroasă că tu ţi-ai revenit complet şi că te-ai reapucat de alergat. Poate că am fost meniţi cu toţii să învăţăm câte ceva din această experienţă. Aşa cum ai spus tu odată: „Fiecare întâlnire din vieţile noastre este orchestrată de o forţă divină… iar *străinii* către care suntem atraşi au ceva să ne înveţe”.

Nici nu pot spune cât de recunoscătoare sunt că v-am întâlnit pe amândoi. Veţi fi mereu prezenţi în rugăciunile mele, şi tu, şi Marcelene. Dumnezeu să vă binecuvânteze pe voi şi toate lucrările bune pe care le faceţi.

Iat-o, aşadar. Am pus-o chiar aici, să o vadă toată lumea. Totul este în ordine şi o soluţie spirituală te aşteaptă pentru oricare şi pentru toate lucrurile pe care tu le percepi ca fiind probleme. Ai încredere în mine. Eu, Wayne Dyer, ştiu din proprie experienţă.

NTRODUCERE

Titlul acestei cărţi face o afirmaţie pretenţioasă. Da, fără exagerare, poţi să scapi de orice problemă şi de toate, căutând şi aplicând soluţii spirituale. Am explicat ce înţeleg prin *spiritual*, *probleme* şi *soluţii* chiar în primul capitol, aşa că nu mai este nevoie să o fac în această scurtă introducere. Mesajul esenţial al acestei cărţi se regăseşte în următoarele zece puncte.

1. Totul în universul nostru este energie. Asta înseamnă că totul, în miezul fiinţei sale, vibrează la o anumită frecvenţă.

2. Frecvenţele mai lente par mai solide şi de aici se ivesc toate problemele noastre.

3. Frecvenţele mai rapide, precum lumina sau gândul, sunt mai puţin vizibile.

4. Frecvenţele cele mai rapide sunt ceea ce eu numesc *spirit*.

5. Atunci când cele mai înalte/rapide frecvenţe ale spiritului sunt aduse în prezenţa frecvenţelor mai joase /

lente, ele se anulează reciproc şi disipează acele lucruri pe care noi le numim probleme.

6. Ai capacitatea şi puterea de a-ţi creste energia şi de a accesa energiile cele mai înalte/rapide cu scopul de a eradica orice problemă din viaţa ta.

7. Există câteva fundamente şi principii de bază pe care va trebui să le înţelegi şi să le pui în practică pentru a accesa soluţiile spirituale la orice „problemă" pe care ai putea-o avea.

8. Odată ce înţelegi aceste principii, alegerea ta finală este să te aliniezi fie unui câmp energetic înalt, fie unui câmp energetic scăzut.

9. În esenţă, atunci când ajungi, în cele din urmă, să cunoşti şi să înţelegi în profunzime lumea spiritului, vei vedea limpede că toate problemele sunt doar iluzii, în sensul că sunt inventate de minţile noastre, deoarece am ajuns să credem că suntem separaţi de sursa noastră, pe care eu o numesc Dumnezeu, dar pe care tu o poţi eticheta oricum preferi.

10. Aceste iluzii nu sunt nimic mai mult decât nişte greşeli de gândire şi, ca orice eroare, ele dispar când sunt puse faţă în faţă cu adevărul.

Am structurat această carte pe două secţiuni. Prima secţiune cuprinde şase capitole, ce elaborează elementele de bază, pentru a înţelege că o soluţie spirituală este uşor accesibilă pentru orice problemă şi pentru toate. Am cercetat scrierile sfinte ale multor tradiţii spirituale, precum şi acele domenii pe care am ajuns să le numim ştiinţifice sau pragmatice. Nu pretind că vreuna dintre tradiţii sau practici este superioară celorlalte. Am urmărit să conştientizez eu însumi aceste concepte, cu mintea deschisă la orice, însă de nimic ataşată. Am cercetat volume de spiritualitate antice şi moderne, din Orient, Occident şi de oriunde altundeva, şi le-am prezentat, ştiind că sunt pline de adevăr şi folositoare.

A doua secţiune a acestei cărţi cuprinde capitolele de la şapte la treisprezece, fiecare purtând titlul unui verset al uneia dintre cele mai cunoscute şi acceptate rugăciuni

scrise vreodată. Rugăciunea Sfântului Francisc din Assisi întruchipează mesajul fundamental al acestei cărţi. Aducând frecvenţele mai înalte ale spiritului în prezenţa frecvenţelor mai joase ale „problemelor”, problemele vor dispărea. Am depus toate eforturile pentru a oferi sugestii punctuale ce te vor ajuta să aplici, pe căi practice şi folositoare, aceste energii mai înalte, începând chiar de astăzi.

Recitind această carte, sunt conştient de repetiţiile ocazionale apărute din nevoia de a pleda cauza soluţiei spirituale pentru orice problemă. În unele cazuri le-am editat, dar în altele am folosit în mod deliberat repetiţia, pentru ca ideea să fie mai puternică atunci când o citeşti. Am aflat că repetiţia asigură o accentuare instantanee a ideii, posibilitatea ca aceste concepte să se fixeze fiind astfel mai mare.

Scrierea acestei cărţi a fost pentru mine un exerciţiu de autocunoaştere. Consider că acum sunt mult mai capabil să ies din tiparele de energie mai joasă/lentă şi să accesez îndrumarea spirituală şi o pot face în doar câteva secunde. Cât despre mine, mă simt mai uşor, mai iubitor, mai milostiv şi, literalmente, eliberat de probleme, atunci când practic accesarea celor mai înalte energii ale mele, în momentele înainte de care crezusem că am o „problemă” pe care trebuie să o rezolv. Acum mă deconectez pur şi simplu de la lumea problemelor din mintea mea şi mă conectez la spirit. Scrierea acestei cărţi m-a adus mai aproape de Dumnezeu şi mi-a adus o conştientizare a faptului că nu numai că nu sunt niciodată singur, dar şi că acest lucru ar fi imposibil. Fie ca şi tu, citind aceste cuvinte, să găseşti liniştea pe care o am eu. Şi fie ca toate problemele tale să se disipeze, atunci când ieşi din sfera energiilor mai joase şi ajungi să ştii că soluţia spirituală pentru oricare şi pentru toate problemele este la numai un gând distanţă.

Dumnezeu să te binecuvânteze.

Wayne Dyer.

PARTEA I

FUNDAMENTE ESENŢIALE PENTRU REZOLVAREA SPIRITUALĂ A PROBLEMELOR

„Nu e nimic greşit în creaţia lui Dumnezeu.
Misterul şi suferinţa există numai în minte…”
— RAMANA MAHARSHI

1

REZOLVAREA SPIRITUALĂ A PROBLEMELOR

„Soluţia la problema zilelor noastre este ca omenirea să conştientizeze natura sa interioară divină”.
— HAZRAT INAYAT KHAN

Poţi face să crească o floare? Probabil că primul tău răspuns este: „Ce lucru simplu! Plantează o sămânţă în pământ, asigură-i lumină solară şi apă şi, într-o zi, va răsări o floare. Drept dovadă, chiar în acest moment, milioane şi milioane de flori încolţesc peste tot în lume!”

Cu siguranţă că aşa este. Totuşi, te invit să reciteşti întrebarea şi să te gândeşti cine sau ce generează viaţa ce face o floare să crească, deoarece acel cineva sau ceva reprezintă sursa soluţiilor la toate problemele noastre.

Cine sau ce face ca sămânţa florii să încolţească şi ca embrionul micuţ să devină o fiinţă omenească? Cine sau ce ne face unghiile să crească şi inima să bată, chiar şi în timp ce dormim? Cine sau ce se află în spatele mişcării vântului, pe care o simţim, dar niciodată nu o vedem? Ce este această forţă care ţine planetele la locul lor şi propulsează lumea noastră prin galaxie cu o viteză ce îţi taie răsuflarea? Aceste întrebări au fost puse mereu, de când oamenii au avut capacitatea de a-şi contempla existenţa.

Eu am ales să numesc *spirit* energia fără formă, invizibilă, ce reprezintă izvorul şi hrana vieţii pe planetă. Această forţă, indiferent de numele pe care i-l dăm, poate rezolva orice problemă cu care ne confruntăm. Există o soluţie spirituală la orice problemă, noi trebuie doar să învăţăm cum să o accesăm. În această carte voi explica modalităţile găsite de mine pentru a accesa această forţă. Voi începe prin a explica cei trei paşi de bază pentru găsirea soluţiilor spirituale ale problemelor tale.

Am citit prima dată despre aceşti paşi atunci când m-am cufundat în lectura tratatului *Cum să-l cunoşti pe Dumnezeu*: *Aforismele lui Patañjali despre yoga*, scris cândva între secolul patru î.Hr. şi secolul patru d.Hr. Aceste tehnici şi discipline spirituale au fost scrise pentru a-i permite cititorului să atingă cunoaşterea finală, unificatoare, a lui Dumnezeu. Mă voi referi la această puternică colecţie de scrieri în mod frecvent şi îţi voi împărtăşi cum poate fi aplicată în viaţa ta această cunoaştere.

Am încredere că vei descoperi singur că lucrurile pe care ai ajuns să le etichetezi drept probleme au chiar acum, în acest moment, în acea lume pe care o numim *spirit* o soluţie simplă pentru tine.

PRIMUL DINTRE CEI TREI PAŞI SPRE ACCESAREA PUTERII SPIRITUALE CĂLĂUZITOARE

Recunoaşterea: Poate părea de la sine înţeles că este necesar să recunoşti ceva înainte de a-l pune în aplicare, dar acesta este de fapt cel mai anevoios pas în mişcarea către iluminare spirituală.

Recunoaşterea existenţei unei forţe invizibile ce poate fi folosită în rezolvarea unei probleme ne cere să depăşim o mare parte din educaţia şi condiţionarea noastră timpurie. Te-ai gândit vreodată la limitările pe care le trăim atunci când ne recunoaştem doar ca un corp fizic aflat într-o existenţă strict materială?

De exemplu, crezi că există un singur fel de putere sau cunoaştere, bazată pe facultăţile tale senzoriale şi intelectuale, cu care ai putea rezolva problemele? Cei mai mulţi dintre noi am fost învăţaţi că aşa stau lucrurile şi că informaţia astfel dobândită reprezintă întreg inventarul de opţiuni de care dispunem. Aceasta este însă o atitudine condiţionată de faptul că nu recunoaştem legătura noastră divină cu rezolvarea spirituală a problemelor.

În această stare de nerecunoaştere, credem că medicamentele, plantele medicinale, operaţiile şi medicii sunt singurii ce pot vindeca sau că îmbunătăţirea situaţiei

financiare implică muncă intensă, studiu, interviuri sau trimiterea de CV-uri. În esenţă, neacceptarea ne face să credem că puterea noastră de cunoaştere este limitată la acel tip de fenomene ce pot fi explicate prin funcţiile noastre senzoriale.

Patañjali a descris un tip de cunoaştere sau putere ce nu este accesată doar prin intermediul lumii materiale sau senzoriale. Recunoaşterea faptului că această putere există şi că este disponibilă tot timpul reprezintă primul pas în activarea ei. Totuşi, ea nu este accesată doar prin intermediul învăţăturilor altora sau prin scrieri din vechime, la fel cum nu visăm deoarece cineva ne-a învăţat sau a scris despre vise. Recunoaşterea, ca şi visatul, este ceva ce accesăm luându-ne un angajament interior şi exterior faţă de capacitatea noastră de recunoaştere.

De exemplu, în cadrul acestui prim pas, atunci când te confrunţi cu o problemă, îţi sugerez să-ţi creezi o afirmaţie personală precum: „Poate nu ştiu exact cum să accesez soluţia spirituală acum, dar recunosc pe deplin că există o soluţie spirituală”. Recunoscându-i existenţa, invităm puterea să ni se dezvăluie.

Ca fiinţe fizice, putem face o floare să crească, în sensul răspunsului la întrebarea din propoziţia de la începutul cărţii. Dar, dacă ne gândim mai bine, ne dăm seama că nu suntem nici măcar la început în încercarea de a dezlega misterul forţei invizibile care generează viaţă. Însă numai în această omniprezentă, omniscientă şi omnipotentă lume spirituală găsim soluţiile la toate problemele noastre. Această forţă spirituală este pretutindeni, în toate şi în toţi. Atunci când ne asumăm interior primul pas, recunoaşterea, începem procesul de accesare a acestei puteri atotcunoscătoare.

AL DOILEA DINTRE CEI TREI PAŞI

SPRE ACCESAREA PUTERII SPIRITUALE CĂLĂUZITOARE

Înţelegerea: 4 Descoperim că acea cunoaştere obţinută prin înţelegere este superioară raţionamentului

intelectual.

Acesta nu este un exerciţiu de raţionament intelectual. În cadrul acestui pas trecem de la *recunoaşterea* unei prezenţe spirituale la faza înţelegerii, în care nimic în afară de propria experienţă personală nu poate fi crezut. Devenim exploratori ai unui teritoriu virgin, în care nimeni în afară de noi nu are acces. Aici, numai *tu* îţi poţi valida experienţa.

Dorinţa noastră de a înţelege prezenţa este parte integrantă a dinamicii inexplicabile ce creează viaţa. Atunci când meditǎm activ asupra unui ideal spiritual ales sau chiar asupra unei persoane anume, ne exprimăm dorinţa, invitând astfel prezenţa să fie accesibilă.

Îţi sugerez să începi procesul de înţelegere prin vizualizarea prezenţei pe care o cauţi. Creează-ţi o imagine interioară în care te vezi primind îndrumare divină şi alungă toate îndoielile asupra validităţii ei. Înţelege că nu este nevoie să-ţi poţi explica, nici să te împotriveşti în timp ce pătrunzi tot mai adânc în tine. În dorinţa tăcută de a-ţi înţelege spiritul, trebuie să ai convingerea că invitaţia ta va fi acceptată. Vei descoperi că imaginea ta se dizolvă în realitatea unei prezenţe care-ţi este accesibilă înăuntrul tău. Aceasta este înţelegerea. Este o experienţă personală mai presus de orice ţi-ar putea vreodată oferi exerciţiul intelectual. Prin antrenament şi dorinţă, în meditaţie tăcută, vei ajunge să simţi prezenţa.

Vor fi momente când intelectul va rămâne neclintit, încercând să-ţi facă experienţa să se potrivească cu realitatea lumii materiale. O modalitate de-a te gândi la procesul de apropiere de înţelegere este să-ţi imaginezi un magnet. Percepe-te ca pe un magnet care atrage spre tine tot ce ai recunoscut şi ai admis ca fiind adevărat. Apoi încearcă să devii, treptat, conştient de o forţă magnetică superioară, ce te atrage către adevăruri mai înalte. Efortul nu mai este exclusiv al tău. Te afli într-un fel de câmp magnetic metafizic, ce te atrage în direcţia înţelegerii.

Am trăit această experienţă a înţelegerii în propria-mi viaţă în ultimii câţiva ani. Când intru într-o stare de

meditaţie profundă, sunt conştient din plin de o forţă asemănătoare cu cea magnetică, ce mă atrage spre Dumnezeu. Revelaţiile pe care le trăiesc în acele momente, de înţelegere întru Dumnezeu, reprezintă renaşterea gândirii mele. Mă reconectez la un fel de energie ce mă propulsează în direcţia unei soluţii pentru orice ar putea fi supărător.

De exemplu, ceva atât de lumesc precum achiziţionarea unei proprietăţi pentru mine şi soţia mea, în care să ne mutăm când copiii vor părăsi cuibul, îmi provoca o mare tulburare sufletească. Mi-am reamintit să mă mut în câmpul invizibil de energie asemănătoare cu cea magnetică şi am fost îndrumat spre o soluţie. Chiar la momentul potrivit, m-a sunat un prieten şi mi-a spus ceva ce m-a scos din impas. Rezolvat! Iată ce numesc eu înţelegerea în acţiune.

Cu toţii putem folosi această înţelegere a disponibilităţii spiritului în soluţionarea problemelor. Învăţând să foloseşti primul pas, *recunoaşterea* soluţiilor spirituale, vei ajunge într-o stare de înţelegere, în care simţi puterea. Îţi vei da seama că orice dizarmonie, dezacord sau boală ascultă de energia spirituală care există în tine.

AL TREILEA DINTRE CEI TREI PAŞI

SPRE ACCESAREA PUTERII SPIRITUALE CĂLĂUZITOARE

Veneraţia: Comuniunea tacită cu forţa spirituală este calea de a deveni una cu ea.

Al treilea pas, *veneraţia*, este dobândit repede de unii oameni, în vreme ce pentru alţii poate dura mult până o obţin. Fiind în comuniune tacită cu forţa spirituală şi devenind una cu ea, excludem sentimentul separării. Suntem conştienţi de divinitatea noastră şi suntem în strânsă legătură cu acea parte din noi înşine. Cu alte cuvinte, ne percepem ca fiind o parte a lui Dumnezeu; ne aflăm într-o stare de veneraţie pentru tot ceea ce suntem. Nu există nicio îndoială privind divinitatea noastră. În

această stare, trăim plenar realitatea acestui citat din Biblie: „În ziua aceea, veţi cunoaşte că Eu sunt întru Tatăl Meu şi voi în Mine şi Eu în voi”. (*Ioan* 14: 20)

Comuniunea tacită cu Dumnezeu, atunci când căutăm îndrumare, este o cale de a opri temporar mintea egoului. În loc să lăsăm doar egoul nostru să gândească „Pot să rezolv asta”, suntem deschişi să ne cufundăm în sinele nostru superior. Ca o picătură de apă separată de sursa ei, mica minte este incapabilă să creeze şi să susţină viaţă. Când picătura de apă se alătură iar oceanului, are toate puterile sursei ei. Picătura de apă separată de sursa ei simbolizează egoul nostru atunci când suntem separaţi de sursa noastră de putere omnipotentă.

Comuniunea tacită ne permite experienţa directă a cunoaşterii unei soluţii spirituale pentru fiecare problemă. Prin conexiunea noastră divină ne aflăm întotdeauna în legătură cu soluţia. Problemele persistă atunci când nu reuşim să recunoaştem, să înţelegem şi să fim în cele din urmă în comuniune tacită cu propria noastră sursă, putere, spirit, Dumnezeu.

Mă gândesc adesea la Abraham Lincoln privindu-şi preaiubita Uniune năruită sub energia urii care a cuprins această ţară. El scria: „Am fost de multe ori îngenuncheat de convingerea copleşitoare că nu mai aveam încotro s-o apuc”. „Îngenuncheat” este un mod de a spune: „Mă plec în faţa sursei mele şi încredinţez această uriaşă problemă puterii care mişcă stelele”. Şi tu poţi face acelaşi lucru în vremuri de restrişte. „Mergi mai departe şi lasă asta în seama lui Dumnezeu”, după cum se spune în mişcarea de recuperare.

Când practici comuniunea tacită cu spiritul, vei simţi prezenţa unui partener sacru. Îţi poţi ceda problemele tale acestui asociat „superior” şi îţi vei găsi pacea sufletească. Sfântul indian Sri Ramakrishna a folosit următoarea parabolă pentru a-şi învăţa adepţii cum să atingă starea de uniune directă cu Dumnezeu.

A venit odată un discipol la un învăţător pentru a fi povăţuit cum să mediteze la Dumnezeu. Învăţătorul i-a dat

instrucţiuni, dar, curând, discipolul s-a întors şi i-a spus că nu reuşise să le îndeplinească. De fiecare dată când încercase să mediteze, se trezise gândindu-se la bivolul lui.

„Păi atunci", a spus învăţătorul, „meditează la bivolul acela la care ţii atât de mult".

Discipolul s-a închis într-o cameră şi a început să se concentreze asupra bivolului. După câteva zile, învăţătorul a bătut la uşă, iar discipolul a răspuns: „Domnule, îmi pare rău că nu pot ieşi să te întâmpin. Uşa este prea mică. Coarnele mele n-au loc".

Apoi învăţătorul a zâmbit şi a spus: „Minunat! Te-ai identificat cu obiectul asupra căruia te concentrai. Fixează-ţi acum concentrarea asupra lui Dumnezeu şi vei reuşi cu uşurinţă".

Mesajul este atât de clar. Devino una cu spiritul şi nu te îndoi şi nu te teme de divinitatea ta. Treci dincolo de mintea egoului, în sinele tău superior. Nu voi intra aici în detalii privind calea de a transcende egoul. Am dedicat acestui subiect o carte întreagă – *Your Sacred Self* (*Sinele tău sacru*).

Există o soluţie spirituală pentru orice problemă. Cei trei paşi de bază pentru a avea acces la soluţiile spirituale ale problemelor din viaţa ta sunt: recunoaşterea, înţelegerea şi veneraţia.

Restul acestui prim capitol dezbate ceea ce înţeleg eu prin cuvintele-cheie din titlul cărţii. Cred că definiţiile pe care le folosesc pentru *spiritual*, *problemă şi soluţie* pot constitui baza unui mod unic de a aduce linişte şi împlinire în viaţa ta de zi cu zi. Punctul meu de vedere este în continuare că, odată ce vei asimila aceste trei concepte, rar te vei întoarce la convingerea că te confrunţi cu probleme insurmontabile. Vei învăţa, în cele din urmă, că toate aşa-zisele „probleme" se pot dizolva prin neutralizarea lor cu energia mai înaltă a spiritului.

Ce înţeleg eu prin „spiritual".

E scris în *Bhagavad Gītā*, străvechea carte sfântă orientală: „Ne naştem în lumea naturii; a doua noastră naştere este în lumea spiritului". Lumea spiritului este

adesea descrisă ca fiind separată sau distinctă de lumea noastră fizică. Cred că este important să vezi spiritualul mai degrabă ca fiind o *parte a* fizicului, decât să separi aceste două dimensiuni ale realităţii noastre. Împreună sunt un întreg. Spiritul reprezintă ceea ce nu putem valida prin simţurile noastre. La fel ca vântul pe care îl simţim, dar nu-l putem vedea.

Doi sfinţi importanţi din colţuri diferite ale lumii, cu convingeri religioase diferite, au descris spiritul astfel: „Spiritul este Dumnezeu trăind înăuntrul nostru" (Sfânta Tereza de Ávila) şi „Orice atrage mintea spre lumea din afară e nespiritual şi orice atrage mintea spre lumea dinăuntru e spiritual" (Ramana Maharshi). Cheia înţelegerii spiritualităţii este tocmai această idee a unei lumi interioare şi a alteia exterioare – o singură lume, dar două aspecte unice ale fiinţei omeneşti. Am un prieten care compară fizicul cu un bec, iar spiritualul cu electricitatea. El susţine că electricitatea a existat de când există şi spiritualitatea, dar nu am făcut din ea o religie atunci când am descoperit-o.

De asemenea, atunci când când vorbesc despre „spiritual", nu spun că e sinonim cu „religios". Religia înseamnă ortodoxie, reguli şi scrieri istorice păstrate de oameni de-a lungul unor lungi perioade de timp. În general, oamenii se nasc într-o religie şi sunt crescuţi pentru a se supune obiceiurilor şi practicilor acelei religii, fără să le pună la îndoială. Acestea sunt obiceiuri şi aşteptări exterioare persoanei şi nu se potrivesc cu definiţia pe care o dau eu spiritualului.

Eu prefer o definiţie a spiritualităţii aşa cum este aceasta descrisă în observaţiile Sfintei Tereza şi ale lui Maharshi. Spiritualitatea vine din interior, rezultat al recunoaşterii, înţelegerii şi veneraţiei. Eu, personal, înţeleg practica spirituală ca pe o cale de a-mi face viaţa să funcţioneze la un nivel mai înalt şi de a primi îndrumare pentru a face faţă problemelor. Modalităţile prin care eu, personal, fac acest lucru implică practici simple, dar fundamentale. Le-am enumerat aici în ordinea însemnătăţii

lor pentru mine.

1. *Renunţarea* Este prima, deoarece este esenţială şi adesea şi cea mai dificilă. Pentru aceia dintre noi care am crescut crezând că viaţa este un proiect de genul „Fă-o tu însuţi!”, ne e greu să admitem că avem nevoie de ajutorul altora doar pentru a supravieţui fie şi o singură zi. Pentru a renunţa, trebuie să poţi admite că eşti neajutorat. Chiar aşa, neajutorat.

Atunci când renunţ, gândurile mele sună cam aşa: „Eu pur şi simplu nu ştiu cum să depăşesc această situaţie şi o încredinţez aceleiaşi forţe căreia îi încredinţez întreg corpul meu fizic în fiecare noapte când mă culc. Am încredere că această forţă va continua să-mi digere mâncarea, să-mi facă sângele să circule şi aşa mai departe. Ea este acolo, mi se pune la dispoziţie, iar eu voi trata această forţă, pe care o voi numi Dumnezeu, ca pe partenerul principal din viaţa mea. Voi lua ca atare cuvintele din Scriptură: „Tot ce am este al tău”. Sunt dispus să încredinţez orice problemă acestei forţe invizibile, ce constituie sursa mea, amintindu-mi permanent că *sunt conectat neîncetat la acea sursă*.

Cu alte cuvinte, viaţa spirituală este o cale de a merge cu Dumnezeu, în loc să mergi singur.

2. *Iubirea* să activezi soluţiile spirituale presupune să-ţi faci gândurile şi sentimentele interioare conflictuale şi lipsite de armonie să se transforme în iubire. Şi, în spiritul renunţării şi al iubirii, mi se pare util să murmur încet, ca pe o mantră: „Invit binele superior al tuturor celor implicaţi să se arate”. Încerc să privesc supărarea, ura şi lipsa de armonie ca pe nişte invitaţii la renunţare şi iubire. Ele pot fi portaluri către asumarea responsabilităţii faţă de gânduri şi sentimente. Ele reprezintă intrarea în lumea lăuntrică în care se află spiritualitatea. Înţelegând asta, pot să-i îngădui spiritului să se manifeste şi să lucreze pentru mine.

Eu folosesc metafora unui cablu lung, atârnat de şoldul meu, pe care am opţiunea de a-l introduce într-una din două prize. Când îl introduc în priza pentru lumea

materială, primesc iluzia lipsei de armonie şi simt realmente efectele ei în mine. Mă simt întors pe dos, rănit, supărat, chinuit şi fără speranţă în ceea ce priveşte capacitatea de a-mi rezolva problema sau de a îndrepta situaţia. Atunci când sunt astfel conectat, mă războiesc să obţin false puteri. Iar lupta mă împiedică să primesc putere mistică sau spirituală. A defini această delegare a puterii în termeni strict materiali este reflexia stării de deconectare spirituală.

Când îmi imaginez cablul smuls din priza lumii materiale şi reintrodus în priza spirituală, mă cuprinde imediat o senzaţie de linişte şi eliberare din angoasă. Metafora conectării la priza spirituală îmi aminteşte de îndată să înlocuiesc suferinţa sau frustrarea cu iubirea. Mă pot relaxa şi-mi pot aminti că spiritul este Dumnezeu, care este sinonim cu iubirea. Emanuel Swedenborg a spus-o foarte bine atunci când le-a amintit studenţilor că „Esenţa divină însăşi este iubire”. Sentimentul iubirii este chintesenţa a ceea ce ţine laolaltă toate celulele din universul nostru. E „cooperare cu”, şi nu „luptă împotriva”. E încredere, în loc de îndoială. Simplu? Da. Şi, mai mult de-atât, e foarte eficient în rezolvarea problemelor. Iubirea şi numai iubirea topeşte toată negativitatea, şi nu atacând-o, ci scăldând-o în frecvenţe mai înalte, tot aşa cum lumina topeşte întunericul prin simpla sa prezenţă.

3. *Infinitul* Carl Jung ne reaminteşte: „Chestiunea grăitoare cu privire la viaţa unei persoane este relaţia ei cu infinitul”. Conceptul meu de infinit include acceptarea, fără urmă de îndoială, a faptului că viaţa este indestructibilă. Viaţa îşi poate schimba forma, dar nu poate fi distrusă. Cred că spiritul este inseparabil de infinit.

Conştientizarea naturii noastre infinite este perfectă pentru a pune totul în perspectivă. Să ne bazăm pe partea din noi care a existat şi va exista întotdeauna alină stresul în orice situaţie. „Duhul este cel ce dă viaţă; trupul nu foloseşte la nimic”, se spune în Biblie. Toate lucrurile pe care le percepem ca fiind noi înşine aparţin trupului. Din punct de vedere al infinitului, ele „nu folosesc la nimic”.

Atunci când mă deconectez de la planul material şi mă reconectez la cel spiritual, las în urmă frica, judecăţile celorlalţi şi negativitatea. Ştiu că trebuie să aduc energia din priza spirituală în împrejurările vieţii mele de zi cu zi. Din noua sursă de energie, primesc iubire infinită. A fost întotdeauna acolo, dar abia acum recunosc puterea ei infinită şi îmi simt toate circuitele inundate de această sursă unică.

4. *Mintea golită* Abordarea mea spirituală a rezolvării problemelor presupune să mă cufund în tăcere şi să înlătur ideile legate de cum anume ar trebui rezolvat ceva. Ascult şi mă abandonez încrederii depline că voi fi călăuzit în direcţia rezolvării. O puteţi numi meditaţie (sau rugăciune, dacă doriţi); cred cu tărie că avem nevoie de meditaţie ca hrană pentru suflet şi ca deschidere către ajutorul divin.

Dincolo de actul concret al meditaţiei, există o disponibilitate de a-mi goli mintea de planurile mele şi de a mă deschide către orice va veni, inevitabil, la mine. Îi trimit egoului meu un mesaj care spune: „Mă voi încrede mai degrabă în forţa care mişcă galaxiile şi creează copiii, decât în aprecierea mea subiectivă legată de cum aş vrea să meargă treburile acum”. Cedez gândurile mele puterii spiritului de a face lucrurile să funcţioneze şi abandonez orice plan ce interferează cu expresia perfectă a lui Dumnezeu din interiorul meu.

Golirea completă a minţii de planurile noastre duce la *iertare*, care este o componentă esenţială a acestei practici. Să ajungem într-o stare de golire înseamnă să ne eliberăm de toate gândurile de învinovăţire şi mânie legate de ceea ce s-a întâmplat în trecut. Gol înseamnă exact asta, gol. Nu e loc să ne agăţăm de cine şi ce a făcut şi când şi cât de mult a greşit. Îi lăsăm în urmă pe toţi, pur şi simplu pentru că sunt componente ale planurilor noastre, iar noi ne dorim planul lui Dumnezeu, care funcţionează, şi vrem să-l aruncăm pe al nostru, care, evident, nu funcţionează. Aşadar, atunci când ne golim mintea de gândurile controlate de ego, invităm iertarea să ne cuprindă inimile, iar, lăsând în urmă energiile joase ale

urii, ruşinii şi răzbunării, ne creăm o stare de spirit potrivită pentru soluţionarea problemelor.

5. *Generozitate şi recunoştinţă* Simt câteodată nevoia să-mi reamintesc că venim pe lume fără nimic şi tot aşa o părăsim. Prin urmare, să găsesc o soluţie spirituală pentru orice problemă presupune să fac singurul lucru pe care-l pot face cu viaţa mea. Adică să o dăruiesc, fiind, în acelaşi timp, recunoscător pentru oportunitatea de-a o face. Iată formula care funcţionează în cazul meu:

Obţin din lume exact atât cât investesc în ea. E o altă modalitate de a exprima proverbul: „Culegi ceea ce ai semănat”.

Dacă mesajul meu către univers este „Dă-mi! Dă-mi! Dă-mi!”, atunci şi universul îmi va trimite înapoi exact acelaşi mesaj: „Dă-mi! Dă-mi! Dă-mi!” Rezultatul va fi că eu nu mă voi simţi niciodată împăcat şi voi fi condamnat la o viaţă în care voi încerca să îndeplinesc toate cererile ce-mi sunt adresate.

Dacă mesajul meu către univers este „Eu ce pot da?” sau „Cum pot fi de folos?”, mesajul pe care-l primesc din partea universului va fi „Cum pot să-ţi fiu de ajutor?” sau „Ce pot să-ţi dau?”. Apoi trăiesc magia de a transmite gânduri generoase şi energie oriunde m-aş duce.

Eu recomand ca practica ta spirituală să implice să fii generos şi recunoscător în gândurile tale. Cu cât transmiţi mai multe gânduri de tipul „Cum pot fi de folos?”, în loc de „Eu ce am de câştigat?”, cu atât vei auzi mai mult: „Cum pot să-ţi fiu de ajutor?”

6. *Starea de conectare* Poetul sufist Rumi a explicat odată că termenii eu, tu, pe mine, el, ea şi ei sunt diferenţe ce nu pot fi făcute în grădina misticilor. În conştiinţa spirituală, te vezi ca pe o floare din această grădină, iar pe toată lumea din grădină, conectată cu tine într-un mod invizibil. Atunci vei simţi ajutorul ce-ţi este pus la dispoziţie.

Ştim că, la nivelul conştiinţei spirituale, suntem conectaţi cu toată lumea. Îngrijorările şi greutăţile noastre sunt ceva ce împărţim cu toată lumea. Problemele nu ne

afectează trupul/mintea/personalitatea, deoarece am întrerupt identificarea deplină cu trupul nostru, cu personalitatea noastră şi cu toate realizările ei. Începem în schimb să ne vedem pe noi înşine ca fiind cei iubiţi.

Hrăneşte-ţi sentimentul legăturii cu ceilalţi şi cu Dumnezeu. Acest lucru îţi permite să-ţi retragi egoul din conflicte. Să nu vezi pe oricine ca pe un duşman sau să percepi pe oricine ca pe un obstacol în calea împlinirii tale. Conştientizând că eşti parte din toţi, poţi să suspenzi supărarea şi frustrarea îndreptate împotriva altora şi să-i vezi drept parteneri în soluţionarea problemelor.

Să ştii că există oameni cu care eşti conectat, dispuşi să te ajute să-ţi găseşti locul de muncă potrivit, să lămureşti o chestiune încurcată, ce pare fără soluţie, să te ajute să te pui din nou pe picioare şi să rezolve probleme financiare. Fiecare devine mai degrabă un aliat decât un competitor. Aceasta este conştientizarea spirituală pe care o practic eu.

Nu suntem singuri. Nu suntem ceea ce avem, ceea ce facem, ceea ce cred ceilalţi despre noi. Suntem, prin puterea divină, conectaţi cu Dumnezeu şi cu toate creaţiile lui Dumnezeu şi, prin urmare, fiecare dintre noi dispune de un arsenal nelimitat de resurse, pentru a-şi găsi pacea şi pentru a soluţiona problemele.

Să fii conectat înseamnă efectiv că, în orice moment din viaţa ta, poţi să implori ca iubirea ce te înconjoară şi te conectează la tot şi la toate să te îndrume de-acum înainte. Apoi renunţi la imaginile autodiscursului negativ şi constaţi că toţi şi toate îţi sunt ajutoare iubitoare. În astfel de momente, persoana sau evenimentul potrivit se va materializa şi te va ajuta.

Încerc să-mi reamintesc, în momentele de disperare, de frumoasa afirmaţie din *A Course în Miracles* (*Curs de miracole*): „Stă în puterea mea să aleg pacea în loc de orice altceva”. Funcţionează. Sau folosesc adesea această afirmaţie: „Nu văd nimic, nu aud nimic, nu ştiu nimic care e rupt de mine”.

7. *Bucuria* Din punct de vedere al înfăţişării, există

ceva ce poate fi observat la oamenii care au atins un nivel înalt de conştientizare spirituală. Par să se afle într-o permanentă stare de beatitudine. Din propria-mi viaţă ştiu că starea mea de bucurie este un indicator demn de încredere pentru nivelul de iluminare spirituală din momentul respectiv. Cu cât sunt mai vesel, mai fericit, mai mulţumit şi mai satisfăcut, cu atât sunt mai conştient de conexiunea mea profundă cu spiritul.

Pune-ţi această întrebare-cheie: „Cum mă simt în cea mai mare parte a timpului?" Dacă răspunsul este că te simţi neliniştit, chinuit, rănit, deprimat, frustrat şi aşa mai departe, atunci eşti deconectat spiritual. Acest lucru ar putea însemna că ai permis ca energia ta să fie contaminată de forţele destabilizatoare din spaţiul de viaţă apropiat. (Vei citi mai multe despre asta şi despre cum să-ţi păstrezi câmpul energetic necontaminat în capitolul cinci.)

Atunci când eşti conectat spiritual, nu cauţi ocazii să te simţi jignit şi nu-i judeci şi nu-i etichetezi pe ceilalţi. Te afli într-o stare de graţie, în care ştii că eşti conectat cu Dumnezeu şi eliberat, aşadar, de efectele exercitate de oricine sau orice îţi este exterior.

Mă întreb adesea: „Cum mă simt eu cu adevărat zilele astea, înăuntrul meu?" Dacă răspunsul este „Nu prea grozav" sau „Supărat", atunci meditez şi mă duc într-un loc liniştit în care pot să-mi introduc cablul în priza spirituală. Starea de veselie se întoarce repede. Fiecare învăţător care a contat cu adevărat în viaţa mea a demonstrat această calitate uimitoare de a fi capabil să râdă, să abordeze viaţa cu lejeritate, să se prostească şi să fie aiurit.

Foloseşte această unitate de măsură pentru a-ţi testa şi tu nivelul de conştientizare spirituală, iar, dacă nu eşti plin de voie bună, reaminteşte-ţi că nu vei fi niciodată pe deplin satisfăcut decât cu Dumnezeu. Ador perspectiva lui Erich Fromm: „Omul este singurul animal care poate fi plictisit, nemulţumit, care se poate simţi dat afară din Paradis". Numai tu singur te poţi da afară din grădina

paradisului.

Acestea sunt cele şapte căi prin care definesc eu spiritualul: Renunţarea, Iubirea, Infinitul, Mintea golită, Generozitatea, Conectarea, Bucuria. Poţi vedea că, în interpretarea mea, spiritualul nu este limitat la vreuna dintre religii. Păstrează la îndemână această listă în timp ce citeşti.

Ce înţeleg eu prin „problemă”.

Într-un anumit sens, simt în adâncul inimii mele că există o singură problemă reală pentru oricare dintre noi. Aceasta apare atunci când ne dăm voie să fim separaţi de Dumnezeu. Dar, în realitate, nu putem fi niciodată separaţi de Dumnezeu, deoarece nu există niciun loc în care Dumnezeu să nu fie. De aici, paradoxul. Suntem întotdeauna conectaţi cu Dumnezeu. Cu toate acestea, noi continuăm să credem că avem probleme.

De altfel, tocmai pe rezolvarea acestei dileme se concentrează, în mare parte, această lucrare. Problemele legate de boală, dizarmonie, neînţelegere, frică, anxietate, lipsuri, nemulţumire, dezamăgiri provocate de alţii şi aşa mai departe sunt numai în mintea noastră. Când avem astfel de probleme, ne simţim singuri, înstrăinaţi, izolaţi, supăraţi, răniţi, deprimaţi, îngroziţi şi din ce în ce mai zbuciumaţi. Dar, atunci când ne reconectăm la sursa noastră, aceste simţăminte dispar.

De aceea folosesc cuvântul *problemă* ca şi cum ar exista cu adevărat; ştiu însă, de fiecare dată când îl folosesc, că e doar o iluzie. Aşadar, ori de câte ori vei întâlni cuvântul în această carte, să ştii că eu îl percep ca pe o iluzie creată de noi înşine, din cauză că, în momentul respectiv, ne-am separat de Dumnezeu.

În *A Course în Miracles* (*Curs de miracole*) există o frază puternică, ce-mi aminteşte de această lecţie: „E nevoie de multă învăţătură pentru a înţelege că toate lucrurile, evenimentele, întâlnirile au rostul lor”. De multă învăţătură e puţin spus! E nevoie de credinţă şi curaj din belşug ca să începi să-ţi priveşti viaţa astfel.

Cât de intens îţi doreşti să înţelegi cu adevărat,

dincolo de orice îndoială, că fiecare problemă care îţi este dată, inclusiv lucrul cel mai rău din viaţa ta, conţine de fapt seminţele lucrului celui mai bun? Putem învăţa să privim fiecare moment de criză ca pe o oportunitate, ce nu ne-ar face viaţa neapărat mai uşoară, cât mai satisfăcătoare. N-am mai privi niciodată ceva ca pe o întâmplare negativă, deoarece am vedea totul ca pe o informaţie folositoare.

Acest lucru sună, poate, simplist, dacă te confrunţi zi de zi cu probleme ce par de nerezolvat. Te implor să-ţi laşi mintea deschisă şi, în acelaşi timp, să asculţi logica înrădăcinată în condiţionarea ta religioasă din trecut, după cum este ilustrat mai jos, în secţiunea „Problemele sunt iluzii”. Logica va crea acel spaţiu din care să poţi invoca legătura ta cu forţa spirituală pentru soluţionarea problemelor. În plus, îţi va pune la dispoziţie instrumentele fundamentale pentru rezolvarea problemelor, pe care ţi le ofer în ultimele şapte capitole ale acestei cărţi.

Problemele sunt iluzii

Gândeşte-te puţin la următoarele trei citate din scripturi: [2]

Observaţii aproape identice există în toate religiile. Sfântul Coran spune astfel: „Tot binele care ţi se întâmplă vine de la Dumnezeu, tot răul vine de la tine”.

Dacă Dumnezeu este bun şi Dumnezeu a făcut totul, atunci totul este bun. Dumnezeu nu poate privi nedreptatea. De unde vin, aşadar, toate aceste lucruri pe care le includem în categoria *problemelor*? Răspunsul este evident. Atunci când ajungem să credem că suntem separaţi de Dumnezeu, în mintea noastră trăim sentimentul separării, iar mintea noastră ne semnalează că avem o problemă. Problema, creată de convingerile noastre şi prezentă în mintea noastră, ne face să simţim

---

2 „Dumnezeu este prea curat pentru a privi nedreptatea.”

„Dumnezeu le-a făcut pe toate ce au fost făcute şi tot ce a făcut Dumnezeu a fost bun.”

„Ochii tăi sunt prea curaţi să privească răul, nu poţi îngădui nedreptatea.”

absenţa liniştii şi a iubirii. Astfel de convingeri se pot manifesta ca boli trupeşti. Începem să căutăm o soluţie.

Dar, în realitate, de vreme ce Dumnezeu este doar bine, iar Dumnezeu este peste tot, ce am făcut a fost să ne separăm în mintea noastră de Dumnezeu. Deşi constatăm că suferim din cauza acestor probleme, absolut tot ce etichetăm drept problemă este de fapt doar o iluzie.

Poţi înţelege de ce e important să priveşti oricare dintre probleme şi pe toate ca pe ceva creat în mintea noastră. Dacă putem crea în mintea noastră non-binele sau pe non-Dumnezeu, atunci putem şi să nu le creăm, deşi se prea poate să nu avem idee cum s-o facem. Condiţionarea noastră este atât de puternică, încât avem adesea mai multă încredere în problemele noastre, decât în capacitatea noastră de a nu le mai avea.

Avem adesea mai multă încredere în puterea cancerului, a bolilor de inimă sau a virusului HIV, decât în puterea noastră de a le vindeca. Facem acest lucru în mai multe feluri. Ajungem să fim fermecaţi de problemă şi de efectul ei distructiv. Trăim iluzia, ignorând faptul că nimic nedrept nu poate fi al lui Dumnezeu şi că Dumnezeu a făcut totul. Răul, suferinţa, chinul sunt propriile noastre creaţii şi reprezintă oportunităţi de a învăţa lecţia minunată descrisă în *A Course în Miracles* (*Curs de miracole*).

Ştiu că unele dintre aceste idei par, în mod ciudat, imposibil de pus în aplicare. Îţi cer să-ţi păstrezi mintea deschisă pe măsură ce călătorim pe calea vindecării, pentru a aduce permanent liniştea în viaţa ta.

Diverşi guru din Orient folosesc termenul *maya* (iluzie) pentru a descrie existenţa problemelor care în realitate nu există. Universul este bun. Dumnezeu este bun. Dumnezeu este peste tot. Dumnezeu este un spirit invizibil. Ceea ce nu este bun nu poate exista. Noi avem însă impresia că există şi că trebuie, astfel, să-i găsim o rezolvare, or, tocmai din acest motiv, am simţit că e de datoria mea să scriu această carte. O soluţie există. Stă chiar acolo, în faţa ta.

Ultimele şapte capitole ale cărţii îţi pun la dispoziţie o serie de soluţii uşor de aplicat pentru această enigmă. Pentru moment, hai totuşi să analizăm pe scurt cuvântul *soluţie*, aşa cum se aplică el titlului acestei cărţi.

Ce înţeleg eu prin soluţie

Am fost prezent odată la o întâlnire a Alcoolicilor Anonimi, la care participau zece oameni care băuseră aproape toată viaţa şi care se aflau la un centru de reabilitare, unde trebuiau să trăiască departe de familii şi de toţi cei dragi. Cuvintele unui afiş de pe perete m-au frământat pe tot parcursul întâlnirii. Era scris: „Cel mai bun gând al tău te-a adus aici". Mi-am dat seama cât de adevărat este şi cât de bine se potriveşte tuturor circumstanţelor din viaţa noastră. Gândul nostru cel mai bun ne-a adus aici.

Chiar în gândul nostru cel mai bun se află toate aşa-zisele probleme. Dacă nu ne-am gândi la ele, n-ar mai exista. Ne putem schimba cel mai bun gând şi putem începe să vedem greşelile pe care le conţine. Avem însă nevoie de o schimbare a modului de gândire pentru a ne da seama că legătura cu binele divin, cu spiritul sau cu Dumnezeu este cea care ne vindecă şi anulează problemele.

Puterea pe care o numim Dumnezeu, ce face florile să crească şi mişcă planetele pe orbite perfecte ne consideră şi pe noi una dintre creaţiile Sale. Te încurajez să înveţi să te bazezi pe această putere în momentele de criză.

Corectarea erorilor

La matematică, atunci când aduni doi cu doi, vei obţine întotdeauna patru. Despre adunarea din acest mic exemplu, de doi plus doi egal cu patru, se spune că are substanţă, deoarece este adevărată. Acum, dacă afirmi că doi plus doi egal cu şapte, greşeşti, iar despre doi plus doi egal cu şapte nu se mai spune că are substanţă sau că este exact. Încearcă să-ţi calculezi finanţele folosind doi plus doi egal cu şapte. Cum oprim această eroare? Foarte simplu, o corectăm şi dispare. Asta înseamnă să

confruntăm adevărul cu eroarea, iar eroarea va dispărea.

Nu poţi să-ţi alungi problemele din viaţă atacându-le sau încercând să le înţelegi în profunzime. Ci *corectând erorile de gândire* care au creat problema încă de la început. Odată ce faci corecturile necesare, problema nu mai are substanţă sau validitate şi dispare complet din viaţa ta.

Soluţia, expusă aici la modul general şi mai specific ceva mai târziu în această carte, este să dai valoare spirituală „problemei" bolii, dizarmoniei şi disensiunii. Apoi eroarea sau iluzia va dispărea. Problemele reprezintă, într-un fel, un deficit de spirit. Eroarea este întotdeauna corectată dacă aplici cele şapte componente ale spiritualităţii. Eroarea constă în faptul că aceste probleme, pe care le trăim în mintea noastră, în realitate nu există.

Corectarea acestor erori este echivalentă cu anularea fricilor. Te întorci şi te confrunţi cu propriile frici, iar ceea ce înfrunţi se topeşte în lumina conştiinţei. În acest context, avem în interiorul nostru capacitatea de a elimina iluziile pe care le numim probleme. Corectăm aceste erori prin crearea unui nou sistem, de transferare în spiritual. Aceasta este cheia pentru a înţelege vindecarea, atât a trupului, cât şi a relaţiilor noastre.

Aceasta este introducerea elementară în teoria întrucâtva radicală potrivit căreia ai la îndemână o soluţie spirituală pentru absolut orice problemă. Întotdeauna mi-a plăcut versul lui Shakespeare: „Coboară în adâncu-ţi, cu sfială să baţi la poarta inimii". Inima simbolizează acea parte din noi care nu se bazează exclusiv pe gânduri. Gândirea este sursa problemelor. Atunci când le cer oamenilor din public să se arate pe ei înşişi, nouăzeci şi nouă la sută dintre ei vor arăta direct către inimă, nu către cap. Inima ta deţine răspunsurile pentru rezolvarea oricărei probleme din viaţa ta şi a tuturor.

Închei acest capitol cu o invitaţie, scrisă în secolul al treisprezecelea de poetul sufist Rumi:

Vino, vino, oricine ai fi.

Rătăcitor sau idolatru.

Iubitor de despărţiri – nu contează.

Caravana noastră nu e a deznădejdii.

Vino, chiar dacă ţi-ai încălcat jurămintele De-o sută de ori, de-o mie de ori.

Vino, întoarce-te, vino.

Eşti bine-venit în această caravană ce te conduce afară din lumea iluziilor, pe care te vei bucura s-o părăseşti, către un loc în care soluţiile spirituale te aşteaptă la fiecare pas, în fiecare moment al vieţii tale.

2.

DEI ANTICE „RADICALE”.

„Omul de rând care nu ştie ce să facă cu viaţa lui vrea o alta, care să dureze veşnic”.

— ANATOLE FRANCE

SUNTEM CAPABILI SA ATINGEM

O STARE DE CONŞTIENTIZARE ÎN CARE

PUTEM SĂVÂRŞI MIRACOLE

Aşa cum am menţionat în capitolul unu, când mă pregăteam să scriu această carte, am avut norocul să descopăr învăţăturile sfântului cunoscut drept Patañjali, care se pare că şi-a trăit viaţa pământească în urmă cu câteva mii de ani. Nicio sursă pe care am consultat-o nu reuşea să stabilească cu precizie cine a fost Patañjali, dacă au fost într-adevăr mai multe persoane şi nici măcar unde a trăit. Asemeni lui Shakespeare sau Iisus şi multor altor personalităţi, ideile şi învăţăturile lui Patañjali şi-au păstrat influenţa, în ciuda faptului că nu cunoaştem detalii despre existenţa lui.

În capitolul anterior am făcut trimiteri la opera sa tradusă în engleză, *How to Know God*: *The Yoga Aphorisms of Patañjali* (*Cum să-l cunoşti pe Dumnezeu*: *Aforismele lui Patañjali despre yoga*[3]). Sunt foarte puţine cărţi care mi-au produs senzaţia de anticipare entuziastă pe care am simţit-o în timp ce citeam *Aforismele despre*

3 Apărută în lb. română sub titlul Yoga Sutra, Ed. Herald, Bucureşti, 2015. (n.red.)

yoga. Patañjali ne învaţă că suntem capabili să atingem o stare de conştientizare în care putem săvârşi miracole. El spune că suntem în primul rând fiinţe transcendentale şi ne sfătuieşte să nu ne temem să transcendem limitările impuse de lumea materială.

Cuvintele lui Patañjali m-au făcut să mă gândesc serios la mine ca la o fiinţă capabilă să trăiască la un nivel mult mai înalt decât mi-aş fi imaginat până atunci. El prezintă idei ce îţi pot schimba viaţa. M-am simţit îndemnat să depăşesc ideile tradiţionale ce funcţionau ca obstacole în calea fuziunii mele cu Dumnezeu. Te îndemn să laşi deoparte neîncrederea atunci când citeşti acest capitol. Sunt pe deplin conştient că o parte a textului ar putea contrazice dramatic învăţăturile religioase pe care le-ai moştenit.

Titlul acestei cărţi face o afirmaţie foarte pretenţioasă: că există o soluţie spirituală pentru orice problemă cu care te vei confrunta. Pentru a aplica această idee, trebuie să fii conştient de ideile aşa-zis „radicale", pentru că ele te pot deschide către capacitatea de a pune în aplicare soluţii spirituale pentru problemele tale. Ţi-ar putea fi de ajutor să reţii că există o diferenţă între dezvoltarea spirituală şi învăţăturile religioase formale.

Patañjali a prezentat sute de idei şi practici specifice pentru atingerea legăturii organice sau uniunii cu Dumnezeu, pe care le-a numit yoga. Unele dintre aforismele lui Patañjali vor părea, fără îndoială, mult prea îndepărtate de viaţa secolului douăzeci şi unu pentru a fi aplicate la problemele cu care ne confruntăm în zilele noastre. Am ales cinci dintre aforismele care pe mine m-au ajutat să recunosc că soluţiile spirituale sunt la numai un gând sau două distanţă. Le prezint pe fiecare dintre ele, împreună cu comentariile mele legate de importanţa lor în rezolvarea spirituală a problemelor din ziua de astăzi.

În lumea noastră orientată către planul material, ne confruntăm des cu probleme ce par de nerezolvat. E nevoie de o schimbare a modului de gândire pentru a descoperi că avem la dispoziţie ceva ce poate fi pus în

practică. Trebuie să ne vedem pe noi înşine ca deţinători ai unei forţe ce poate fi invocată pentru a găsi soluţii spirituale. Nu trebuie să consultăm un expert în teologie sau să răsfoim manuscrise antice pentru a găsi răspunsurile. Trebuie să ne dăm seama că soluţiile spirituale sunt uşor accesibile.

Cu câtva timp în urmă, în pauza unui seminar de o jumătate de zi pe care îl coordonam, cineva a lăsat acest bilet pe masa de pe scenă.

Întrebare pentru Dumnezeu: „De ce i-ai lăsat pe toţi acei oameni de la şcoala din Denver să moară?” *Răspuns de la Dumnezeu*: „Eu nu mai am voie în şcoli”.

În secolul douăzeci şi unu, mulţi americani par să pună semnul egal între Dumnezeu şi religie sau educaţia religioasă, pe care ei insistă s-o excludă din programa şcolară. Nicăieri în Constituţia noastră nu se specifică însă că trebuie să-l separăm pe *Dumnezeu* de *stat*. Se afirmă destul de limpede că separarea *bisericii* de *stat* ar trebui să fie calea de urmat pentru ţara noastră. Pentru a-l separa pe Dumnezeu de stat, ar trebui să retragem din circulaţie fiecare monedă şi bancnotă emise de stat şi să ştergem deviza *în God We Trust* („În Dumnezeu avem încredere”). Ar trebui să modificăm *Jurământul de credinţă* şi să înlăturăm toate referirile la Dumnezeu din documentele guvernamentale. Încercarea de a elabora legi care să-L dea afară pe Dumnezeu din vieţile noastre cotidiene contribuie la deficitul spiritual şi aşa în creştere cu care se confruntă lumea noastră.

Ideile scrise de Patañjali cu câteva mii de ani în urmă sunt astăzi de o imensă valoare. Aceste idei nu ţin de o anume religie ori biserică. Sunt o recomandare de a intra în uniune (yoga) cu Dumnezeu şi de a-ţi recăpăta, astfel, toată puterea şi măreţia propriei surse.

Dar destul cu blamările şi avertismentele. Iată cinci aforisme de acum aproximativ două mii de ani ce te pot ajuta să ai acces la răspunsurile tale spirituale. Am ordonat aceste cinci mari teme într-un fel care s-a dovedit de folos în cazul meu şi am toată încrederea că şi ţie îţi va

fi de ajutor.

PRIMUL AFORISM

Actul fundamental de ignoranţă este falsa identificare.

Patañjali descrie ignoranţa ca pe o incapacitate fundamentală de a ne înţelege adevărata natură. Potrivit maestrului antic, atunci când ne identificăm după numele sau titlul nostru, după corpul nostru, posesiunile, realizările noastre sau după reputaţie, atunci negăm adevărata noastră identitate. Aceasta, susţine el, este ignoranţa.

Actul de ignoranţă ne face să interpretăm greşit natura şi, prin urmare, să ne plasăm în externalitatea lucrurilor. Când lumea este privită ca o colecţie de lucruri şi fiinţe disparate, conştientizarea ei ca întreg devine imposibilă. Maestrul antic a afirmat destul de limpede că, atunci când îl negăm pe Dumnezeu din interiorul nostru, îl negăm pe Dumnezeu de pretutindeni. Găsirea unei soluţii spirituale pentru orice problemă începe cu angajamentul de a pune punct acestui fel de ignoranţă.

Ca să elimini ignoranţa, aşa cum este ea definită de Patañjali, nu trebuie să te întorci la şcoală. Ignoranţa nu este absenţa cunoaşterii. El nu spune că eşti ignorant atunci când nu ştii să scrii, să rezolvi ecuaţii de gradul doi sau să enumeri din memorie capitalele ţărilor. Fiecare persoană dispune de un bagaj vast de date şi cunoştinţe.

Pentru unii, acesta presupune citirea de planuri, iar pentru alţii, reparatul bicicletelor. Pentru unii înseamnă prepararea unor mese copioase, iar pentru alţii, să conducă un camion prin toată ţara. Poate să spună cineva că vreunul din aceste seturi de cunoştinţe şi aptitudini este mai important decât altele?

Dacă un set de aptitudini îţi permite să faci bani mai mulţi, iar acest lucru este important pentru tine, atunci, cum să nu, învaţă şi aplică acele aptitudini în încercările tale de a face bani. Nicio persoană care alege un set diferit de date şi aptitudini, ce aduce venituri mai mici, nu este ignorantă, deşi cultura noastră are adesea tendinţa să

echivaleze veniturile scăzute cu ignoranţa.

Ceea ce analizăm aici este ignoranţa definită ca identificare greşită, drept fiinţă aparţinând exclusiv lumii materiale bazate pe „ego”.

Pentru a elimina din viaţa ta ignoranţa definită astfel, va trebui să reierarhizezi criteriile după care te defineşti, atât pe tine, cât şi pe Dumnezeu. În ceea ce te priveşte pe tine, încearcă să renunţi la identificarea greşită a lui Dumnezeu cu cele cinci simţuri şi cu intelectul. Înlocuieşte identificarea eronată cu imaginea în care eşti permanent conectat la o sursă divină. Odată cu această nouă identificare vine şi o hotărâre interioară de a te reorienta atunci când înfrunţi o problemă. În loc să-i ceri unui Dumnezeu exterior să-ţi rezolve problema, te identifici pe tine însuţi ca parte a preaiubitei creaţii divine, aşa cum şi eşti. Dedică-ţi acţiunile lui Dumnezeu şi vei vedea cum eroarea falsei identificări dispare treptat.

De exemplu, dacă vrei să pui punct unui obicei compulsiv de a mânca prea mult, începe prin a nu te mai identifica cu un trup plin de pofte (ignoranţă). Imaginează-te în schimb ca fiind linişte şi bucurie eterne şi pure, mereu contopite cu Dumnezeu. Ignoranţa te împiedică să trăieşti plenar plăcerea şi împlinirea prin intermediul simţurilor, deoarece tu te agăţi mai degrabă de ceea ce pare că le furnizează, în loc să cauţi puritatea sau fericirea autentice. O identificare greşită te va induce întotdeauna în eroare. Simţurile te vor ispiti mereu cu lucruri pe care ţi le doreşti.

Dezobişnuieşte-te să identifici greşit gândurile cu simţurile egoului şi percepe-te în schimb ca parte a infinitului. Atunci când faci asta, vei acţiona tot pe baza gândurilor tale, dar vei acţiona ca o fiinţă divină, perfect echilibrată şi eternă. Îmi place foarte mult ideea de suflet etern, prezentată în acest fragment din *Bhagavad Gītā*:

Sufletul iluminat…
Gândeşte întotdeauna: „Eu nu fac nimic”.
Indiferent ce vede.
Aude, atinge, miroase, mănâncă…

El ştie întotdeauna că „Nu eu văd, nu eu aud:

Simţurile sunt cele care văd şi aud şi ating lucrurile simţurilor”.

Pentru a deveni un suflet iluminat trebuie să nu ne mai înţelegem pe noi înşine ca fiind simţurile noastre şi lucrurile la care ele poftesc. Aceasta este ignoranţă. Nu suntem obiectul experimentului, ci suntem observatorul tăcut din cadrul experimentului. Acest fel de percepţie ne furnizează un instrument nou pentru rezolvarea de probleme. Încearcă-l data viitoare când simţi impulsul de a mânca prea mult, de a consuma o substanţă toxică sau chiar de a-ţi petrece timpul într-un doliu dureros din cauza unei pierderi.

Un exemplu dramatic al acestui lucru a apărut în scrisoarea şi poezia următoare, pe care le-am primit de la Mary Lou Van Atta din Newark, Ohio. Ea se referă direct la ideea de identificare greşită, scriind despre calvarul ei şi despre calea prin care a găsit în cele din urmă soluţia spirituală, amintindu-şi cine este şi lăsând deoparte ce credea ea în mod greşit că este.

Dragă dr. Dyer.

Fiul meu a fost ucis într-o tentativă de jaf acum doi ani. Sinceră să fiu, am crezut că durerea de a-l fi pierdut nu-mi va trece niciodată. În tot întunericul din viaţa şi mintea mea, ceva m-a îndrumat, încă o dată, către cărţile şi înregistrările tale. Citisem şi ascultasem multe dintre ele în anii precedenţi şi, deşi mi-au plăcut, eram prea ocupată să le ascult cu adevărat. După ce am mai trecut o dată prin ele, mi-am dat seama de un adevăr prezent în toate. Suntem spirit într-un trup – şi nu un trup cu spirit.

Sunt iarăşi o femeie fericită şi sănătoasă, care nu se dă bătută. Întotdeauna *îi* voi simţi lipsa lui Ross, dar ştiu că nu acesta este sfârşitul poveştii. Pot să aştept. E în regulă.

Am adăugat aici o scurtă poezie, care sper să-ţi placă. Eu am scris-o, dar tu ai inspirat-o.

Încă o dată, mulţumesc.

Cu stimă, Mary Lou Van Atta

Într-adevăr, aşa cum ne reaminteşte Patañjali, suntem spirit într-un trup. Să crezi altceva înseamnă ignoranţă din cauza falsei identificări. În starea de ignoranţă, devenim aparent lipsiţi de soluţii. Când trăim ceea ce Sf. Pavel a numit „înnoirea minţii”, ne putem percepe aşa cum suntem cu adevărat.

Cu permisiunea lui Mary Lou, includ poezia pe care a scris-o. Ea rezumă prima idee antică „radicală”. Principalul act de ignoranţă nu constă în a fi dezinformat, ci în a te identifica în mod greşit cu forma ta.

EU SUNT

Pe Eu cel ce sunt – tu nu-l poţi vedea

Ce vezi şi-ţi pare că-s Eu e doar forma mea.

Astă formă ce-o vezi nu poate veşnic şi; însă Eu cel ce sunt – etern va trăi.

Data viitoare când te confrunţi cu o problemă pe care n-ai reuşit s-o rezolvi, încearcă să te redefineşti după cum sugerează Mary Lou în „Eu sunt” şi să pui în aplicare identificarea ta adevărată, ca etern experimentator, nu ca obiect al celui care experimentează. Pune-ţi aceste întrebări esenţiale din vechile Upanişade: „În folosul cui gândeşte mintea? Cine-i porunceşte trupului să trăiască? Cine face urechea să audă şi limba să vorbească?”

Adevărata ta identitate este mintea minţii, ochiul ochiului şi respiraţia respiraţiei. Mergi până acolo şi vei găsi începutul soluţiei spirituale la orice problemă crezi că ai. Iată cum a descris Meher Baba acest proces de a-ţi învinge *ignoranţa*, în sensul în care o definim aici:

„Astfel, deşi începe prin a căuta ceva cu totul nou, omul ajunge în realitate să înţeleagă, într-un mod nou, ceva străvechi. Călătoria spirituală nu constă în a ajunge la o destinaţie nouă, în care o persoană dobândeşte ceva ce nu avea sau devine ceva ce nu era. Ci constă în risipirea ignoranţei privind propria persoană şi viaţa şi dezvoltarea continuă a acestei înţelegeri, ce începe cu trezirea spirituală. Să-l găseşti pe Dumnezeu înseamnă să ajungi la propriul sine”. Obiectivul tău, atunci când pui în aplicare această înţeleaptă teorie străveche, este să risipeşti

ignoranţa referitoare la tine şi la viaţă.

AL DOILEA AFORISM

Mintea celor cu adevărat iluminaţi este calmă, deoarece ei recunosc pacea lui Dumnezeu în toate lucrurile, chiar şi sub aparenţa nefericirii şi a bolii.

Acest al doilea aforism îmi aduce aminte de proverbul ce spune că trei lucruri sunt într-adevăr greu de realizat în viaţă: să dăruieşti iubire în schimbul urii; să-i accepţi pe cei proscrişi; şi să spui „am greşit”. Vreau să-l analizez aici pe cel dintâi şi totodată cel mai anevoios dintre toate – să răspunzi cu iubire la ură. Studiind vorbele străvechi ale lui Patañjali am găsit o observaţie ce sugera următoarele: *Dumnezeu nu*. Se *poate exprima pe Sine în tine dacă tu nu eşti liniştit*. Gândindu-mă la aceste cuvinte, mi s-a revelat că Dumnezeu este iubire. Mi-am dat seama că această revelaţie s-a produs într-o stare de pace. Dacă este nevoie de pace ca să-l cunoaştem pe Dumnezeu, atunci trebuie să ne aflăm într-o stare de împăcare şi adoraţie pentru a primi ajutorul lui Dumnezeu în rezolvarea problemelor. Astfel, cel mai dificil lucru, de a răspunde la ură cu iubire, devine mult mai simplu atunci când suntem împăcaţi, deoarece starea de pace este, de fapt, Dumnezeu însuşi, exprimându-Se pe Sine înăuntrul nostru.

Când dăruim iubire în schimbul urii, exprimăm pacea lui Dumnezeu din interiorul nostru. Răspunsul nostru este plin de pace şi iubire. Această stare de calm este un aspect vital al conştiinţei, ce ne permite să accesăm soluţiile spirituale.

Am ales două pasaje din Biblie pentru a susţine relaţia dintre pace sau calm şi Dumnezeu. Dacă luăm afirmaţia biblică şi scriem exact opusul ei, vedem limpede ce se întâmplă atunci când nu putem sau nu vrem să alegem liniştea. Aşadar: „Fiţi neliniştiţi sau înfricoşaţi şi nu-l veţi cunoaşte pe Dumnezeu” este ceea ce avem în loc de „Opriţi-vă şi cunoaşteţi că Eu sunt Dumnezeu” (*Psalmi* 45: 10).

În loc de „Dumnezeu este dragoste şi cine rămâne în

dragoste rămâne în Dumnezeu, şi Dumnezeu rămâne în el" (I *Ioan* 4: 16), am fi avut „Dumnezeu este frică şi cine rămâne în frică nu poate rămâne în Dumnezeu, şi nici Dumnezeu în el".

Te gândeşti, probabil, că are sens. Dumnezeu este linişte. Dumnezeu este iubire. Dacă eu nu sunt niciuna, nici alta, n-am nicio şansă să îngădui unei soluţii spirituale să apară. Dar cum să ajung la acea stare de calm? Cred că poţi să treci în acea stare de a-l cunoaşte pe Dumnezeu în interior prin linişte, alegând în mod intenţionat calmul în situaţii de nelinişte şi frică. Da, poţi alege să fii calm în orice moment, reamintindu-ţi că nu mai vrei să trăieşti după condiţionările trecutului. În mare parte din cauza condiţionării noastre îl lăsăm în urmă pe Dumnezeu, atunci când nu mai suntem calmi.

Ne-am educat să fim temători şi neliniştiţi atunci când ne confruntăm cu probleme. Dacă vrem, ne putem reeduca să fim calmi şi să-i permitem lui Dumnezeu să se exprime din nou pe Sine în noi. După cum am discutat în capitolul unu, problemele se nasc, fără niciun dubiu, în mintea noastră. Poate e nevoie să ne amintim că problema există doar *în mintea noastră*, *şi* nicăieri altundeva. Corectează eroarea, iar iluzia va dispărea. Condiţionarea noastră ne-a condus la eroarea de a ne gândi la noi înşine ca la nişte fiinţe finite.

În cartea sa *Finite and Infinite Games* (*Jocuri finite şi infinite*), James Carse descrie o lume de jocuri finite în care cei care câştigă şi cei care pierd, dar şi regulile, graniţele şi timpul sunt extrem de importante. În lumea jocurilor finite, titulaturile, bucuriile şi prestigiul sunt extrem de importante. Planificarea, strategia şi conspiraţia sunt cruciale. Pentru a deveni maestru în lumea jocurilor finite, ai un public care cunoaşte regulile şi care îţi conferă o reputaţie. E cumplit şi periculos să fii identificat cu cei care pierd în jocurile finite. Jocurile finite pun preţ pe trup, lucruri şi reputaţie. Pierderea supremă este moartea.

Carse explică în cartea lui că rezultatul final al jocului finit este autoanihilarea, pentru că maşinile pe care

le inventăm ca să ne ajute în acest joc al celor ce câştigă şi al celor ce pierd îi vor distruge, în cele din urmă, pe cei care se bazează pe ele. Tehnologie, marketing, productivitate sunt termeni meniţi să-i încurajeze pe jucători să cumpere cât mai multe maşini, iar valoarea ajunge să fie dată de numărul de maşini deţinute şi de priceperea cu care le mânuiesc.

Există şi jocul infinit, pe care, dacă vrei, poţi începe să-l joci. În acest joc nu există graniţe; forţele ce fac florile să crească sunt infinite şi nu pot fi supuse sau controlate. Scopul jocului infinit este să-i facă pe cât mai mulţi oameni să se joace, să râdă, să iubească, să danseze şi să cânte. Viaţa însăşi este, la infinit, de neînţeles. Aceste forţe au fost aici dinaintea noastră şi vor continua să fie, dincolo de graniţele morţii şi timpului.

În vreme ce jucătorul finit trebuie să lupte şi să înveţe limbajul/regulile pentru a manevra toate maşinile, jucătorul infinit vorbeşte din inimă şi ştie că răspunsurile se află dincolo de cuvinte şi explicaţii. Asta nu înseamnă că jucătorii jocului infinit nu pot juca şi jocuri finite, ci doar că nu ştiu cum să ia în serios jocurile finite.

Este o chestiune de alegere. Ne aflăm într-o lume în care conspiraţia, competiţia, frica şi armele fac parte din echipamentul folosit pentru a juca jocul finit al vieţii. Ştim că aceste categorii de „câştigător" şi „ratat" sunt extrem de preţuite. Jucătorii care preferă să-şi petreacă mai mult timp jucând jocul infinit îl joacă şi pe cel finit. Cred că următorul fragment din cartea *A Course în Miracles* (*Curs de miracole*) redă minunat această idee:

Există un mod de a trăi în lume care nu e aici, deşi pare că este. Nu-ţi schimbi înfăţişarea, deşi zâmbeşti mai des. Fruntea ţi-e senină, ochii îţi sunt liniştiţi. Iar cei care umblă prin lume la fel ca tine îi recunosc pe cei asemenea lor. Cu toate acestea, cei care încă nu au văzut calea te vor recunoaşte şi ei şi vor crede că eşti ca ei, aşa cum erai înainte.

Aceasta este reţeta pentru a ajunge să cunoşti pacea lui Dumnezeu, chiar şi sub aparenţa nefericirii şi a bolii.

Alegerea pe care trebuie s-o faci este să joci în special jocuri infinite, iar, atunci când joci jocuri finite, să refuzi să le iei în serios. Ceilalţi s-ar putea să creadă că eşti serios, dar tu ştii mai bine. Tu ştii că-ţi vezi lumea în termenii unui joc infinit. Vei zâmbi mai des, vei fi mai senin şi vei obţine soluţii spirituale.

Voi încheia această secţiune cu o poveste ce mi-a fost spusă de prietenul meu Gary, care locuieşte la New York, dar care a fost crescut şi educat în India. În fiecare an, în luna iunie, la sfârşitul anului şcolar, tatăl lui Gary îl trimitea să stea cu un maestru spiritual (guru), într-un ashram, împreună cu mulţi alţi băieţi. Aici avea să se retragă două luni pe an cu scopul de a-şi dezvolta conştientizarea spirituală. Erau două barăci mari la acest ashram şi, în prima zi de vară, toţi băieţii au primit următoarele instrucţiuni.

„Trebuie să păstraţi tăcerea deplină în primele patru săptămâni. Nu veţi vorbi deloc. Cine vorbeşte, fie şi o singură dată, va părăsi baraca tăcerii şi va sta în cea de-a doua baracă, în care poate vorbi după pofta inimii, tot restul verii".

N-a existat ameninţarea vreunei pedepse. Singura consecinţă era că părăseai pur şi simplu baraca tăcerii.

Gary mi-a spus că, în primul an, a reuşit să reziste aproape patru zile fără să vorbească. Apoi s-a dus în baraca numărul doi. În al doilea an, a rezistat aproximativ zece zile, iar în al treilea an a reuşit să reziste două săptămâni fără să vorbească.

În preajma celei de-a cincisprezecea aniversări a sa, ştiind că se va duce la ashram, şi-a luat angajamentul lăuntric ca, în acel an, să ducă la bun sfârşit timpul de tăcere stabilit, indiferent ce s-ar întâmpla. Chiar şi-a lipit bandă adezivă peste gură şi a folosit şi alte trucuri pentru a se asigura că nu va vorbi nici măcar o dată. A observat că, în fiecare an, la sfârşitul lunii tăcerii, numai doi-trei băieţi mai locuiau în baraca numărul unu. Gary a dus la bun sfârşit luna, fără să vorbească nici măcar o dată.

În ultima zi, gurul a venit în baraca numărul unu şi s-

a aşezat la masa din bucătărie, împreună cu Gary şi ceilalţi doi băieţi care reuşiseră să rămână tăcuţi pe întreaga perioadă de timp desemnată, de o lună. Îmi povesteşte că ei patru au avut cea mai remarcabilă experienţă de comunicare pe care i-a fost dat s-o trăiască. Şi-au spus poveşti, au râs, au plâns şi şi-au pus unul altuia întrebări. Timp de câteva ore, au interacţionat în cea mai intensă conversaţie pe care a avut-o Gary vreodată. Pe întreg parcursul acelor conversaţii, în care cu toţii au comunicat intens şi intim la un nivel emoţional profund, *nu s-a scos niciun sunet*, *nu s-a rostit niciun cuvânt*.

S-ar putea să ţi se pară greu de crezut că ar fi posibilă comunicarea fără cuvinte sau sunete. Cu toate acestea, eu ştiu că Gary e un om sincer şi integru. Vă las pe voi să trageţi propriile concluzii. Eu sunt convins că, atunci când devenim cu adevărat iluminaţi, pacea noastră interioară, trăită deplin, ne permite să transcendem simbolurile şi zgomotele şi să cunoaştem pacea lui Dumnezeu. Concluzia mea este că putem comunica, din profunzimea calmului nostru interior, pe căi care sunt mai degrabă infinite decât finite. Sau, aşa cum a spus-o Patañjali: „Starea de yoga perfectă poate fi atinsă numai atunci când valurile gândurilor se vor fi liniştit”.

Fiecare dintre noi trebuie să găsească propriile căi către liniştea interioară. Una dintre căile mele este să analizez în fiecare zi un poster pe care-l am pe perete. Sub cerul senin, albastru şi frumos dintr-un peisaj de munte sunt scrise aceste cuvinte din *Paramahansa Yogananda*: „Calmul este răsuflarea nemuririi lui Dumnezeu sălăşluind în tine”. Reflectez la această învăţătură în fiecare zi din viaţă. Tu ce căi ai descoperit pentru a-ţi găsi liniştea?

AL TREILEA AFORISM

Păcatul este non-existent. Există numai obstacole în calea uniunii supreme cu Dumnezeu.

Cei mai mulţi dintre noi am crescut cu convingerea că un păcat este un act de nesupunere sau de ingratitudine faţă de un Dumnezeu care este şi separat de noi, şi represiv. Acest aforism ne spune însă că gândurile şi

comportamentele ce încalcă o poruncă pe care căutăm s-o respectăm în mod ideal sunt ofense la adresa *adevăratei* noastre naturi, care este Dumnezeu. Astfel, ceea ce percepem ca fiind păcat poate fi înţeles ca un obstacol în calea dezvoltării noastre spirituale. Patañjali sugerează că ceea ce noi numim păcat este o energie greşit direcţionată, ce putea fi folosită pentru a găsi legătura cu Dumnezeu, dacă nu eram induşi în eroare de ignoranţă.

În greacă, cuvântul *păcat* însemna „în afara ţintei”. În acest sens, comportamentul despre care religia ne-a învăţat că este păcătos reprezintă o conduită ce se află „în afara ţintei” sau departe de Dumnezeu. Potrivit lui Patañjali, acesta nu este un motiv să ne lăsăm copleşiţi de sentimente de vinovăţie sau să ne consumăm energia încercând să îndreptăm cumva greşeala. Ar trebui să-l privim mai degrabă ca pe un obstacol pe care încă nu l-am depăşit.

Atunci când ne referim la comportamentele „păcătoase” ca la nişte obstacole, începem să înţelegem ce avem de făcut pentru a obţine soluţiile spirituale pe care le căutăm. Când privim o anumită conduită ca pe un păcat, punem responsabilitatea de a o corecta pe umerii unui Dumnezeu exterior nouă. Sperăm astfel că acest Dumnezeu exterior ne va ierta şi ne simţim copleşiţi de vinovăţie şi nelinişte, întrebându-ne dacă merităm să fim perfecţi. Îmi plac aceste cuvinte impresionante ale lui Mahatma Gandhi, referitoare la felul în care ne putem raporta la defectele noastre: „Imperfecţiunile şi eşecurile mele sunt o binecuvântare de la Dumnezeu, la fel ca succesele şi talentele mele, aşadar le aşez deopotrivă la picioarele Lui”.

Să privim un eşec ca pe o invitaţie de a ne îndrepta spre Dumnezeu este o modalitate mult mai productivă de a face faţă „problemei”. Să ne complăcem în vinovăţie, să ne simţim de parcă am fi păcătuit şi nu am merita iertarea nu sunt cele mai bune metode de a găsi soluţii. Repetă, în schimb, acest monolog interior: „N-am păcătuit împotriva lui Dumnezeu. M-am purtat în aşa fel încât am împiedicat

uniunea mea completă cu Dumnezeu. Aceste comportamente sunt obstacole în calea găsirii unei soluţii spirituale. Începând chiar din acest moment, voi lucra pentru a elimina aceste obstacole din viaţa mea". Conceptul de „păcătos" creează o imagine de dispreţ de sine şi vinovăţie, în vreme ce conceptul de obstacol ce trebuie depăşit este dătător de putere. Îmi place parabola vindecării orbului de către Iisus.

Şi trecând Iisus, a văzut un om orb din naştere. /Şi ucenicii Lui L-au întrebat, zicând: Învăţătorule, cine a păcătuit; acesta sau părinţii lui, de s-a născut orb? /Iisus a răspuns: Nici el n-a păcătuit, nici părinţii lui, ci ca să se arate în el lucrările lui Dumnezeu. (*Ioan*, 9: 1 – 3)

Am fost educaţi să gândim în termenii păcatului şi pedepsei. Aceste idei ne ştirbesc puterea, punând accentul pe faptul că suntem slabi şi greşim. Calea ce ne dă putere este să privim încercările drept lecţii şi ocazii de a alege diferit. Ne putem ridica deasupra acestei opinii detestabile, potrivit căreia am fi nişte păcătoşi acoperiţi de vină, ce-şi aşteaptă pedeapsa. Obţinerea unei soluţii spirituale la o problemă implică concentrarea asupra ideii de soluţie. Păcătosul plin de vină devine neclintit şi rămâne într-o inerţie pasivă. Atunci când privim comportamentul păcătos ca pe un obstacol în calea trecerii la un nivel de conştientizare superior, ne putem asuma încă responsabilitatea, întrebându-ne: „Ce am învăţat din asta? Şi ce pot face pentru a evita acest lucru data viitoare?"

Discipolii din parabolă au presupus că orbirea omului trebuie să fi fost cauzată de un păcat săvârşit cândva de cineva din viaţa bărbatului nevăzător. Dar Iisus ne-a învăţat că nenorocirile din lumea fizică nu se întâmplă din cauză că au păcătuit oamenii. Nenorocirile sunt *obstacole* ridicate în calea contopirii cu infinitul din noi înşine. El le reaminteşte că nu s-a înfăptuit niciun păcat.

Suntem cu toţii orbi în multe feluri. Prin orbirea noastră metaforică, lucrarea lui Dumnezeu se poate arăta în viaţa noastră. Mahatma Gandhi, printre alţii, a

propovăduit valoarea laturii întunecate. Latura noastră întunecată şi punctele noastre întunecate sunt, aşa cum a spus Gandhi, mai degrabă o binecuvântare de la Dumnezeu, decât o povară pentru care să fim pedepsiţi. Sistemul nostru de credinţe plin de condiţionări ne-a învăţat conceptul de păcat.

Această idee „radicală" ne învaţă conceptul de obstacole în calea contopirii conştiente cu Dumnezeul din noi. Dacă ai încălcat oricare dintre poruncile pe care, în mod ideal, le consideri lege; dacă ai furat, ai înşelat, ai minţit ori ai râvnit sau chiar ai rănit fizic pe cineva, încearcă să vezi aceste acţiuni ca pe nişte obstacole în calea uniunii tale spirituale cu tot ceea ce eşti cu adevărat şi poţi deveni. Reaminteşte-ţi că acesta este lucrul ce ţi-ar plăcea mai mult decât orice. Atunci îţi vei fi acordat puterea de a începe procesul de înlăturare a obstacolelor.

Este un concept atât de eliberator! Spune-ţi mai degrabă: „Am încă obstacole pe care singur mi le-am pus în cale, ce mă împiedică să ajung la o soluţie spirituală", în loc de: „Sunt un păcătos şi nu există speranţă pentru mine decât dacă Dumnezeu vrea în inima Lui să mă ierte". Un gând îţi creşte puterea, în vreme ce altul ţi-o slăbeşte. Primul gând te conduce spre o soluţie, celălalt te ţine neclintit. Pe scurt, mergi şi nu mai păcătui, pentru că aşa ceva nu există.

Chiar dacă ai greşit iremediabil faţă de cineva prin lăcomie nemăsurată sau furie, încă poţi vedea această acţiune în termenii obstacolelor în calea uniunii tale cu Dumnezeu. Sigur că vei simţi remuşcări şi vei face tot ce-ţi stă în puteri ca să îndrepţi faptele greşite. Tot ce poţi face este să corectezi asemenea vicii în viitor, privindu-te ca pe cel ce singur a ridicat bariere în calea sinelui cel mai înalt şi iertându-te. Pocăinţa sinceră nu constă în perpetuarea durerii după ce ai greşit, ci în hotărârea de a evita în viitor acele fapte ce atrag după sine remuşcare.

AL PATRULEA AFORISM

Persoana care se abţine constant de la falsitate are puterea de a culege pentru sine şi pentru ceilalţi roadele

faptelor bune, fără a trebui să le înfăptuiască ea însăşi.

În mod normal, atunci când folosim cuvântul *onest*, înţelegem că spusele unei persoane corespund cu lucrurile despre care vorbeşte. Totuşi, în sutra yoga, expresia lui

Patañjali „a se abţine constant de la falsitate" înseamnă ceva foarte diferit de a fi concret şi cinstit.

Se referă la practica de a te identifica complet şi pe deplin ca fiinţă spirituală, unită tot timpul cu Dumnezeu şi de a nu-ţi confunda niciodată identitatea cu lumea de posesiuni, realizări şi reputaţie a egoului. Să atingi această stare înseamnă să te afli în compania sfinţilor extraordinari pe care îi venerăm cu toţii şi pe care îi citim atât de des. În această stare putem accede la o înfrânare constantă şi ajungem să culegem roadele faptelor bune. Ele ne vor da posibilitatea să rezolvăm nu numai „problemele" noastre, ci şi pe ale altora.

Ascultă cu atenţie cuvintele folosite în sutra yoga. *Să culegi, pentru tine şi pentru ceilalţi, roadele faptelor bune, fără a trebui să le înfăptuieşti tu însuţi*. Ce înseamnă acest lucru pentru tine?

Patañjali sugerează că abţinerea constantă de la falsitate presupune ca, odată ce-i spui cuiva: „Dumnezeu să te binecuvânteze", acea persoană să fie cu adevărat binecuvântată, deoarece noi nu mai suntem capabili nici măcar să visăm un neadevăr. În mod asemănător, această abţinere constantă de la minciună poate săvârşi vindecări miraculoase, dacă-i spui pur şi simplu unei persoane bolnave că este sănătoasă. Patañjali sugerează, aşadar, că, atunci când o persoană devine *desăvârşită* în adevăr, ea dobândeşte efectiv controlul asupra adevărului. Fiinţa acelei persoane, împreună cu acţiunile şi cuvintele sale îi permit să culeagă roadele faptelor bune, fără să facă efectiv faptele cu ajutorul corpului fizic.

Acum eu nu susţin că, dacă devii o persoană sută la sută onestă, vei avea statut de sfânt. Propun mai degrabă să te deschizi ideii care îţi permite să-ţi aminteşti treptat şi constant de identitatea ta ca entitate divină, spirituală şi conectată cu Dumnezeu. În momentele pe care le calificai

înainte drept stresante sau problematice, vei începe să vezi roadele faptelor bune (un alt fel de a spune „rezolvarea problemelor”) cum apar fără să fii nevoit să munceşti din greu pentru a depăşi obstacolele.

Faptul în sine de a-ţi aminti că eşti unit cu Dumnezeu, chiar în momentul de cumpănă, va permite gândurilor şi afirmaţiilor tale să devină realitate. Dobândind constant această conştientizare, vei avea acelaşi impact şi asupra altora. Cu alte cuvinte, vei revărsa spirit (adică tot ceea ce eşti în conştientizarea ta) asupra tuturor persoanelor şi lucrurilor pe care le întâlneşti, iar roadele faptelor bune se vor vedea în mod regulat. De câte ori te simţi plin de frustrare sau furie, o atenţionare blândă de a te abţine de la această identificare greşită cu lumea materială te va readuce la adevărata ta esenţă. Când te-ai întors, bagă de seamă cum furia şi frustrarea s-au risipit. Foloseşte acum cuvinte pentru a te binecuvânta pe tine şi situaţia în care te afli şi vei începe să înţelegi ce a vrut să spună Patañjali cu acest aforism „radical”.

Devenind din ce în ce mai eficient în a te abţine de la falsitate, aşa cum este ea definită aici, vei aduce celor din imediata ta apropiere acest fel de identitate adevărată, calmă şi liniştită şi o susţinere venită de la Dumnezeu.

Cu cât eşti mai statornic în această privinţă, cu atât mai mult îi vei auzi pe ceilalţi spunând: „Pur şi simplu mă simt mai bine când e ea prin preajmă”, „Mă simt calm când apare el”, „Am simţit practic cum disconfortul şi durerea au trecut atunci când mi-a vorbit”. Ridici efectiv nivelul de conştientizare al celor din jurul tău atunci când eşti consecvent în a te abţine de la falsitate. Devii vindecător, fără să fi mers la şcoala de vindecători. Devii o binecuvântare, fără să ai o diplomă într-ale divinităţii. Obţii rezultatele faptelor bune fără a trebui să transpiri şi să munceşti pentru a înfăptui ce e corect.

Spiritualitatea este foarte asemănătoare cu sănătatea. Toată lumea are o anumită stare de sănătate. Unii au o stare de sănătate excelentă şi alţii, şubredă, totuşi ea nu poate să nu oscileze de la un nivel la altul.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru spiritualitate. Fiecare fiinţă umană este o fiinţă spirituală. Cu toţii avem spirit. Unii au spiritualitate superioară, prin urmare, aceasta le îmbogăţeşte viaţa, sunt iubitori, liniştiţi, buni şi se află pe cea mai înaltă treaptă a spiritualităţii, aşa cum am definit-o în capitolul unu.

Cu cât ne abţinem mai eficient de la falsa identificare, cu atât ajungem să fim mai puţin ataşaţi de orice îi este asociat. Crescând gradul de detaşare, spiritualitatea urcă pe scara de pe care nu mai poţi coborî complet, tot aşa cum nu poţi coborî de pe scara stării de sănătate. Începem să vedem cum roadele faptelor bune apar fără să mai fie nevoie să muncim pentru ele. În cele din urmă, ne apropiem de vârf şi vedem că mai sunt şi alţii care abia aşteaptă să se scalde puţin în aura noastră, ca să spun aşa.

Mă gândesc la povestea lui Martin Luther, care a influenţat viaţa a milioane de oameni prin abţinerea consecventă de la falsitate. Luther n-a vrut niciodată să înceapă Reforma. El n-a vrut decât ca oficialii Bisericii Catolice să-i răspundă la nouăzeci şi cinci de întrebări.

Ca să strângă fonduri pentru biserică, papa Leon al X-lea, un risipitor care avea nevoie de bani pentru a construi palate aurite şi a crea opere de artă opulente pentru Vatican, a trimis reprezentanţi cu misiunea de a vinde indulgenţe. Indulgenţele erau declaraţii scrise din partea papei, în care le ierta oamenilor păcatele în schimbul banilor. Oamenii credeau că-şi pot cumpăra intrarea în Rai. Mulţi au fost arşi pe rug după mărturisiri obţinute sub tortură în interogatorii.

Luther a vrut să redescopere evanghelia originală, aşa cum era înainte de a fi coruptă în vremea Inchiziţiei. A cerut răspunsuri la întrebări care-i măcinau conştiinţa. Din acest motiv, a fost excomunicat şi a trebuit să se ascundă de biserica oficială, coruptă. Când i s-a cerut să retracteze, el a spus: „Mă obligă conştiinţa şi cuvântul lui Dumnezeu. Aşadar nu pot şi nu voi retracta nimic, deoarece să acţionezi împotriva propriei conştiinţe nu e nici prudent,

nici benefic. Aceasta este poziţia mea. Altfel nu pot face. Aşa să-mi ajute Dumnezeu!”

Abţinându-se cu consecvenţă de la falsitate, Martin Luther a iniţiat Reforma Protestantă şi a obligat biserica oficială să interzică practici ca tortura, execuţiile şi vânzarea de indulgenţe.

Nu trebuie să devii peste noapte un Martin Luther. Dar acceptă ideea că poţi să obţii putere spirituală divină pentru a diminua problemele, în primul rând pentru tine şi apoi şi pentru ceilalţi, dacă te detaşezi de falsa identificare. Cu paşi mici la început. Reaminteşte-ţi că toţi cei care au avut puterea despre care vorbea Patañjali şi-au început călătoria amintindu-şi, în momentele de cumpănă, că sunt în primul rând şi fără niciun dubiu fiinţe spirituale, mai degrabă conectate, decât separate de sursa lor.

AL CINCILEA AFORISM

Când o persoană se abţine constant de la a le face rău altora, atunci toate fiinţele vii vor înceta să mai simtă ostilitate în prezenţa ei.

Afirmaţia lui Patañjali privind „abţinerea de la a le face rău altora” include nu numai acţiunile concrete prin care faci rău cuiva, ci şi gândurile de gelozie, judecare şi ofensă de orice fel. Renunţarea fermă la violenţă în gândire şi în toate raporturile cu ceilalţi creează o atmosferă în care violenţa şi ostilitatea încetează să existe, pentru că nu sunt împărtăşite.

Aceasta este o conştientizare profundă, pe care poţi începe să o incluzi imediat în viaţa ta. Orice situaţie în care simţi supărare sau chiar şi un vag disconfort presupune gânduri ostile la adresa celorlalte persoane.

Patañjali explică limpede cum ceilalţi oameni nu vor mai simţi ostilitate sau nelinişte dacă te abţii încă de la început, cu fermitate, de la a avea gânduri negative faţă de ei. Uimitor! Dacă tu te străduieşti să nu îi judeci sau să nu ai gânduri negative faţă de ei, şi cei din jurul tău vor scăpa de suferinţă.

Să atingi acest grad de conştientizare, în care te abţii constant de la gândurile nocive, înseamnă să ai la

îndemână un instrument puternic pentru a obţine o soluţie spirituală la problemele de relaţionare. Atunci când o persoană îţi vorbeşte, iar tu te superi pentru felul în care îţi vorbeşte, aminteşte-ţi că poţi să te abţii de la a avea gânduri nocive sau furioase. Mie mi se pare foarte eficient să folosesc următoarele cuvinte, întâi în gând, apoi cu voce tare. Ele sunt: „Ai dreptate!” Şi nu sarcastic. Fără ranchiună, îi îngădui celeilalte persoane să aibă dreptate, asta fiind tot ce vrea egoul ei.

E un mijloc prin care faci nu ca persoana cealaltă să aibă dreptate, ci prin care doar o laşi să creadă că are şi un mijloc care îţi permite ţie să fii consecvent în a te abţine de la gândurile nocive. Începi să trăieşti mai degrabă de la nivelul sinelui tău superior, decât de la nivelul egoului, atunci când exersezi cum să le dai voie celorlalţi să aibă dreptate. În cele din urmă, aceasta va deveni maniera ta autentică de a reacţiona faţă de ceilalţi, chiar şi atunci când te insultă.

Există o poveste despre Buddha, în care acesta se află în compania unui tovarăş de drum ce-l provoacă pe marele învăţător, dându-i răspunsuri ostile, insultătoare, dispreţuitoare şi vehemente la tot ce spune. Erau deja trei zile de când, ori de câte ori Buddha vorbea, tovarăşul de drum îi răspundea numindu-l prost sau ridiculizându-l, cu aroganţă. Într-un târziu, la capătul celei de-a treia zile, călătorul n-a mai putut suporta. „Cum se face că poţi fi atât de iubitor şi de bun, când eu, în ultimele trei zile, n-am făcut decât să te înjosesc şi să te jignesc? De fiecare dată când eu sunt nepoliticos faţă de tine, tu-mi răspunzi cu dragoste. Cum e posibil?” l-a întrebat el.

Buddha a răspuns şi el printr-o întrebare adresată călătorului. „Dacă cineva îţi oferă un dar, iar tu nu îl accepţi, atunci cui aparţine darul?” Întrebarea lui Buddha i-a oferit călătorului o nouă perspectivă.

Când cineva îţi oferă în dar insultele sale, iar tu refuzi să le accepţi, evident că ele aparţin încă celui care le-a deţinut de la început. Şi de ce ai alege să fii supărat sau furios pentru ceva ce aparţine altcuiva?

În acest aforism, Patañjali afirmă: „Toate fiinţele vii vor înceta să mai simtă ostilitate” în prezenţa celui care nu gândeşte şi nu acţionează cu agresivitate. Aceasta sugerează că putem influenţa şi regnul animal, atunci când suntem statornici în această atitudine. Ai auzit poveştile despre cum Sfântul Francisc din Assisi ar fi îmblânzit lupii sălbatici care decimau turmele, prin simpla lui prezenţă. Mai mult decât atât, porumbeii i s-ar fi aşezat pe mâini şi tot felul de animale sălbatice ar fi simţit iubirea ce izvora din el şi ar fi încetat să fie ostile.

Am încercat şi eu să pun în aplicare această învăţătură în multe ocazii. În timp ce făceam jogging odată, în Egipt, o haită de câini a venit în fugă spre mine la 4: 30 dimineaţa, lătrând feroce. M-am oprit din alergat şi mi-am oprit totodată şi gândurile de frică şi agresivitate, iar ei au devenit calmi şi inofensivi.

Reflectând asupra acestei idei de abţinere de la intenţiile sau gândurile nocive, ţine minte că zonele din viaţa ta pe care le-ai calificat ca fiind cu „probleme” n-ar mai exista dacă tu te-ai identifica cu această idee zi de zi. Motivul pentru care nu simţi chiar în acest moment fericirea este că te concentrezi pe ceea ce este greşit sau lipseşte. Începe procesul de a-ţi umple mintea cu iubire, recunoştinţă şi iertare. Ernest Holmes a scris: „Până şi cea mai grea povară e luată de pe umerii responsabilităţii personale atunci când ne dăm seama că mintea eternă nu poartă pică nimănui”.

Ceea ce trebuie să faci atunci când cauţi soluţii spirituale în viaţa ta este să rămâi pe teritoriul minţii eterne. Să nu porţi pică nimănui şi, dacă tot suntem aici, ţine minte sugestia utilă a lui Albert Einstein, legată de motivul pentru care e important să schimbi modul în care analizezi toate lucrurile şi toţi oamenii implicaţi în ceea ce tu numeşti problemele tale. Einstein a spus: „Problemele semnificative cu care ne confruntăm nu pot fi rezolvate la acelaşi nivel de gândire la care au fost create”.

Problemele sunt iluzii ale lumii materiale. Soluţiile sunt atribute ale cufundării tale în lumea spiritului. Da,

există o soluţie spirituală pentru orice problemă. Dar va trebui să te muţi la un nivel mai înalt de gândire pentru a o găsi. Acestea sunt cele cinci aforisme de bază ale lui Patañjali care te vor îndruma să schimbi modul de gândire ce a creat problema:

1. Identifică-te pe tine însuţi dincolo de ignoranţă.
2. Calmul este pacea lui Dumnezeu dinlăuntrul tău.
3. Creezi obstacole, nu păcătuieşti.
4. Fii consecvent în a te abţine de la falsitate.
5. Fii consecvent în a te abţine de la gândurile şi faptele nocive.

Poţi să lucrezi pentru a le pune în aplicare ori de câte ori te confrunţi cu o „problemă”. Sunt extrem de utile în descoperirea şi aplicarea soluţiilor spirituale.

Atunci când te confrunţi cu o problemă, reaminteşte-ţi că tu ai creat-o cu un mod de gândire şi o vei rezolva cu un altul. De aici, ideea care dă şi titlul acestei cărţi. „Problemele” vin dintr-un mod de gândire non-spiritual. O soluţie spirituală îţi stă la dispoziţie, iar tu poţi crea energia pentru a o obţine oricând vrei.

Atunci când lucrezi cu tine însuţi pentru a ajunge să stăpâneşti aceste cinci aforisme ale lui Patañjali, să ştii că ele reprezintă cele mai înalte trepte pe care le poţi atinge în lumea spiritului. Ele simbolizează modul în care cei pe care-i numim maeştri sau sfinţi au trăit, au respirat şi i-au ajutat pe ceilalţi să-şi depăşească problemele. Evident că nu vei reuşi sută la sută cu toate cinci, dar, treptat-treptat, vei ajunge să-ţi aminteşti că ai nevoie de o soluţie spirituală în momentele dificile sau atunci când te confrunţi cu o problemă.

Încetul cu încetul, vei ajunge să afli harul şi pacea şi să dai deoparte conflictul. Îţi vei crea efectiv un nou câmp energetic, care constituie subiectul următorului capitol al acestei cărţi şi, în acelaşi timp, al vieţii tale.

3
TOTUL ESTE ENERGIE

„Nimic nu se întâmplă până când ceva nu se mişcă”.
— ALBERT EINSTEIN

Kezolvarea spirituală a problemelor presupune, în ultimă instanţă, abordarea conceptului de energie dintr-o nouă perspectivă. În general, ne gândim la oamenii cu energie superioară, prin prisma puterii şi vitalităţii, ca la nişte persoane entuziaste şi neobosite. Eu îţi sugerez să priveşti energia în contextul vibraţiei şi mişcării.

În aceşti termeni, energia este frecvenţa câmpului energetic al unui individ. Astfel, o frecvenţă mai înaltă va ajuta la rezolvarea problemelor, pe când o frecvenţă mai joasă va intensifica problemele şi va împiedica găsirea soluţiilor. Acesta este aspectul cel mai important al paradigmei simplificate pe care o prezint aici şi în capitolul patru. Ai în interiorul tău capacitatea infinită de a-ţi creşte frecvenţa şi de a-ţi intensifica, în viaţa de zi cu zi, câmpul energetic. Crescând viteza la care vibrezi, te muţi către acele frecvenţe pe care eu le numesc spirit, departe de cele dezvoltate în lumea materială a problemelor.

Stephen Hawking, poate cea mai strălucită minte ştiinţifică a zilelor noastre, a spus: „Se pare că noţiunile bunului simţ funcţionează bine atunci când avem de-a face cu lucruri materiale, cum ar fi merele, şi/sau lucruri care, prin comparaţie, se mişcă lent, precum planetele; dar ele nu funcţionează deloc pentru lucrurile ce se deplasează cu viteza luminii”. Prin urmare, dacă vrei să obţii şi să utilizezi energia care vibrează la frecvenţe mai rapide decât nivelurile obişnuite de conştientizare, trebuie să fii capabil să-ţi deplasezi, la momentul potrivit, energia în afara clasicului „bun simţ”. Valérie Hunt conchide în cartea ei bine documentată şi fascinantă, *Infinite Mind*: *Science of the Human Vibrations of Consciousness* (*Mintea infinită*: *Ştiinţa vibraţiilor conştiinţei omeneşti*): „Ca urmare a muncii mele, eu nu mai pot privi corpul ca pe un ansamblu de sisteme organice sau ţesuturi. Corpul sănătos este un câmp energetic fluid, interactiv şi electrodinamic. Din punct de vedere al vieţii, mişcarea este mai naturală decât nemişcarea – lucrurile care se află într-un flux continuu sunt bune în sine. Orice intervine în flux va avea efecte nocive”.

Nu mă aştept să ajungi expert în câmpurile energetice electrodinamice sau să studiezi domeniul, în continuă dezvoltare, al fizicii cuantice. Tot ce vreau, în acest moment, este să te ajut să descoperi conştientizarea fundamentală, de care ai nevoie pentru a-ţi activa frecvenţa mai înaltă. Iată cinci aspecte simplificate şi verificabile care sper că te vor ajuta să-ţi descoperi capacitatea înnăscută de a realiza acest lucru:

1. Totul vibrează, totul se mişcă.

2. Vibraţiile mai rapide duc la o mai mare apropiere de „spirit”.

3. Vibraţiile mai lente ne menţin în lumea „problemelor”.

4. Poţi alege să elimini orice intervine în amplificarea câmpului tău vibraţional.

5. Poţi negocia prezenţa factorilor din viaţa ta pentru a-ţi amplifica frecvenţa vibraţiilor.

Pe scurt, acestea sunt. O soluţie spirituală pentru orice problemă presupune schimbarea câmpului energetic, în aşa fel încât să obţii cea mai înaltă frecvenţă şi să o pui în practică aşa cum vrei, în viaţa de zi cu zi.

Şi-acum, să analizăm mai îndeaproape aceste cinci elemente de bază şi modul în care ele te vor ajuta să pui în aplicare soluţiile spirituale.

Totul vibrează, totul se mişcă

Dacă te uiţi la o pagină din această carte printr-un microscop foarte puternic, vei vedea totul ca pe un dans, cu molecule, atomi, electroni, particule sub şi subsubatomice mişcându-se încoace şi încolo, fără încetare, în aceleaşi tipare energetice. Cartea pare solidă pentru că simţurile tale (care vibrează la rândul lor) o percep, la această frecvenţă, ca fiind solidă. Astfel, cartea este energie încetinită atât de mult, încât pare o masă solidă. Acelaşi lucru este valabil şi pentru corpul tău şi pentru absolut orice din lumea materială – toate sunt energie încetinită, ce pare să nu vibreze. Dar o singură privire prin microscop ne dezvăluie perspectiva uluitoare a mişcării.

De asemenea, totul se află în stare de mişcare. Noi părem că stăm nemişcaţi, dar ştim că planeta noastră se roteşte în jurul propriei axe o dată la douăzeci şi patru de ore şi orbitează în jurul soarelui o dată la 365 de zile, deplasându-se prin spaţiu cu viteze ameţitoare. A se roti, a orbita şi a se deplasa sunt, toate, verbe care descriu mişcarea. Acelaşi lucru poate fi spus şi despre corpul tău. E un câmp de vibraţii şi mişcare ce doar pare a fi solid şi nemişcat.

Toate informaţiile pe care le primeşti îţi parvin prin intermediul simţurilor. Ochii tăi, de exemplu, percep lumina, care nu este altceva decât o vibraţie foarte rapidă a aerului şi a particulelor electromagnetice. Urechile tale percep sunetul, care este o frecvenţă mai lentă a vibraţiilor aerului. Dacă ai fi analizat informaţiile percepute de ochii şi urechile tale, înainte ca simţurile să le fi „captat”, ca să spun aşa, ai fi văzut că vibraţiile nu au nimic rău sau dizarmonic în ele însele. Ele sunt pur şi simplu vibraţii, lipsite de probleme. Dar, atunci când le asimilezi, spui deodată: „Ce aud e o problemă pentru mine”, „Ce văd e rău şi îngrozitor” şi aşa mai departe. Cu alte cuvinte, ai asimilat energii rapide şi lipsite de probleme şi le-ai procesat în aşa fel încât să creezi probleme. Chiar dacă energia pe care ai primit-o era lipsită total de orice ar aduce vag cu o problemă, cu ceva rău sau îngrozitor. Ţine bine minte această idee extrem de importantă în timp ce citeşti mai departe.

Şi-acum să facem saltul cel mare. Fiecare problemă cu care te confrunţi are o frecvenţă vibraţională şi o mişcare. Atunci când trăieşti exclusiv în lumea încetinită şi aparent solidă, întâlneşti situaţii încetinite şi aparent solide, pe care le catalogăm drept probleme. Toate lucrurile, inclusiv ceea ce noi numim problemă, au un câmp energetic. Atunci când problemele se ciocnesc cu lumea noastră încetinită şi solidă, simţim conflictul sub forma unui dezechilibru în câmpul nostru energetic. Numim asta problemă pe care nu o putem înţelege sau rezolva. Astfel, bolile de orice fel reprezintă frecvenţă şi

mişcare, la fel ca toate celelalte lucruri din univers. Dependenţele au şi ele frecvenţă şi mişcare. Frica, stresul şi neliniştea sunt, toate, frecvenţe. Eu cred că toţi avem capacitatea de a explora dincolo de lumea solidă şi imobilă şi de a învăţa să ne creştem viteza vibraţiilor. Acesta este secretul abordării cu succes a problemelor cu vibraţie lentă sau imobile din viaţa noastră.

Să gândeşti în termeni de frecvenţe şi vibraţii poate fi o idee nouă pentru tine, şi totuşi oamenii de ştiinţă fac acest lucru tot timpul. Ei studiază materia la nivel subatomic şi ne aduc la cunoştinţă că esenţa creaţiei este energie. Particulele energetice par imobile şi solide.

Scopul meu nu este să mă adâncesc în lumea fizicii cuantice şi să-ţi ofer dovezi ştiinţifice elaborate. Au făcut-o alţii mult mai avizaţi decât mine. Scopul meu este să te fac să iei în considerare faptul că soluţia pe care o cauţi la orice numeşti problemă se poate să stea în capacitatea de a-ţi schimba tiparele energetice vibraţionale.

Iată un exemplu. Am creat un instrument care să te ajute să conceptualizezi acest câmp energetic diferit. La cele mai lente vibraţii, avem boală şi lipsă de armonie. La vibraţii mai rapide, dar totuşi lente, avem conştiinţa umană obişnuită. Gândul şi spiritul se găsesc la cele mai rapide vibraţii.

Lente, solide		Sunetul, lumina, gândul. spiritul mai mult de 100.000 de cicluri pe secundă
10.000 de cicluri pe secundă	20.000 de cicluri pe secundă	
A	B	C
1. Boala	1. Fără simptome	1. Sănătate perfectă
2. Frica, neliniştea. stresul,	2. Te simţi normal	2. Incapabil să fii imobi lizat

depresia emoţională

3. Conştiinţa egoului

3. Conştiinţa de grup

3. Conştiinţa lui Dumnezeu sau a unităţii

Gândeşte-te la starea de sănătate fizică în care îţi consumi cea mai mare parte a timpului încercând să atingi punctul B, în care te vei simţi bine pentru că lipsesc simptomele. Între punctul A şi punctul B eşti pe treapta la care iei medicamente, consulţi medici şi în general te străduieşti să ajungi la un punct de conştiinţă umană obişnuită în care te simţi bine. Punctul C reprezintă starea de sănătate superioară, în care te simţi excelent. Poţi să faci cinci sute de abdomene, să alergi la maraton şi eşti complet detoxifiat. În mod ipotetic, boala se materializează la o frecvenţă energetică foarte joasă. Conştiinţa umană obişnuită este ceea ce numim o frecvenţă normală, iar starea de sănătate superioară reprezintă o vibraţie rapidă echilibrată, ce are capacitatea de a contracara frecvenţele bolilor. Numai cu scopul de a explica am atribuit cifre arbitrare, reprezentând mărimea frecvenţei. A = 10.000 de cicluri pe secundă; B = 20.000 de cicluri pe secundă; şi C = 100.000 de cicluri pe secundă şi mai mult. Atunci când trăieşti mereu la 20.000 de cos sau mai jos, trăieşti într-un câmp energetic extrem de încetinit şi toate lucrurile pe care tu le numeşti probleme, care vibrează la această frecvenţă, sunt aproape întotdeauna vizibile. Ţelul tău pare să fie să ajungi la nivelul la care să te simţi normal.

Acest exemplu poate fi aplicat şi stării tale emoţionale. La A găsim frică, nelinişte, stres, supărare şi boli mintale. La punctul B, confortul tău emoţional este stabil şi te simţi bine, dar orice schimbare dramatică a condiţiilor sau a comportamentului celorlalţi te poate trimite înapoi în lumea nebună a grijilor, fricilor, sentimentelor de vinovăţie şi a depresiei. Dar la punctul B pari să ai viaţa sub control. Punctul C simbolizează

sănătatea emoţională perfectă. Aici ştii că nimeni nu poate interveni şi nu-ţi poate stăvili fericirea. Circumstanţele exterioare nu te pot tulbura. Acţiunile şi opiniile nu au efecte neplăcute asupra stării tale emoţionale. În mod realist, mişcarea de la A la C este o schimbare a frecvenţelor energetice pe care poţi alege să o faci şi pe care o poţi învăţa. Şi teoretic, şi practic, ai în interiorul tău puterea de a te apropia de frecvenţa luminii şi a spiritului.

Când te muţi de la nivelul de 20.000 de cos şi îţi accelerezi energia, ceea ce tu consideri a fi accidente şi ghinioane pur şi simplu dispar. În frecvenţele vibraţionale mai rapide, poţi să-ţi invoci intuiţia, perspicacitatea şi alte abilităţi, latente atunci când te afli în starea de conştiinţă obişnuită. Mai există însă un element în acest continuum A-B-C, ce joacă un rol însemnat atunci când pui punct problemelor prin accesarea îndrumării spirituale.

Am analizat stările tale *fizice* şi *emoţionale* din perspectiva frecvenţelor. Cu cât frecvenţa este mai mică, cu atât te îndepărtezi mai mult de spirit. Cu cât câmpul tău energetic vibrează la înălţimi mai mari, cu atât mai mult te apropii de o viaţă fără probleme. Poţi invoca atributele spiritului în mişcările lente, în condiţiile obişnuite şi poţi înlătura erorile de gândire ce creează problema. În consecinţă, iluziile care constituie problemele tale sunt anulate atunci când aduci la ele spiritul.

Voi numi al treilea element din acest exemplu *conştiinţă*. La punctul A, cel mai scăzut nivel, se află *conştiinţa egoului*. La această frecvenţă, perspectiva ta interioară e aceea că eşti separat de toţi ceilalţi şi aflat în competiţie cu restul lumii. Eşti absorbit de importanţa de sine şi te validezi pe baza a ceea ce posezi, a ceea ce faci şi a ceea ce gândesc ceilalţi despre tine. Conştiinţa egoului este o frecvenţă foarte mică, în care te simţi separat total de spirit, care este cea mai rapidă vibraţie din univers. De fapt, în conştiinţa egoului, eşti îndepărtat la maximum de energia lui Dumnezeu, iar toate cele şapte caracteristici întruchipate de termenul *spiritual*, aşa cum l-am definit în capitolul unu, lipsesc în mod esenţial din viaţa ta.

Odată ce progresezi la conştiinţa umană normală sau obişnuită, ajungi la punctul B pe acest continuum. Eu numesc punctul B *conştiinţă de grup*. Aici te identifici în raport cu grupurile fie la care ai ales să te aliniezi, fie care ţi-au fost desemnate ca rezultat al locului în care te-ai născut, al identităţii etnice sau al etichetării culturale. În conştiinţa de grup, ai frecvenţa conştiinţei umane normale, ce categoriseşte viaţa prin expresii ca: Eu sunt bărbat, tu eşti femeie; Eu sunt bătrân, tu eşti tânăr; Eu sunt italian, tu eşti chinez; Eu sunt creştin, tu eşti musulman; Eu sunt alb, tu eşti negru; Eu sunt conservator, tu eşti liberal. Şi tot aşa se fac grupările, categorisind pe toată lumea, într-o frecvenţă în care rezolvarea conflictului se realizează stabilind cine are dreptate, cine este mai tare, mai puternic, mai bun sau oricum altcumva.

Războaiele sunt efectul conştiinţei de grup. Membrii grupului gândesc cam aşa: Eu m-am născut pe partea aceasta a râului, tu pe malul celălalt. La fel şi strămoşii noştri, prin urmare va trebui să ne luptăm pentru a vedea cine are acces la râu şi cine are dreptate. Vechile duşmănii continuă să înflorească din cauza disputelor legate de graniţele geografice, tradiţiile religioase, practicile culturale şi aşa mai departe. Aceste conflicte îşi găsesc justificări ca păstrarea identităţii şi a tradiţiilor istorice ale „neamului meu”. *Conştiinţa de grup* este normală. Înţeleg pe deplin acest lucru. Frecvenţa de 20.000 de cos ne încurajează să ne alăturăm grupurilor ce ne-au fost desemnate şi să ne simţim mândri atunci când învingem pe cineva care nu este „de-al nostru”.

De câte ori te trezeşti că-i etichetezi pe alţii sau pe tine însuţi, creezi o posibilă problemă. Ajungi să fii tu împotriva oricui se află în celălalt grup. Relaţiile pot cauza probleme atunci când te percepi pe tine ca fiind în conflict cu celălalt. Boala devine un câmp de bătălie în care trebuie să lupţi cu ceva ce îţi invadează teritoriul şi pe care-l numeşti „corpul meu”. Lipsa prosperităţii este cauzată de faptul că alţii au mai mult din ceea ce îţi doreşti. Aşadar, cel care se află la nivelul conştiinţei de grup trebuie să

concureze cu „ceilalţi” pentru prosperitate.

Punctul B, *conştiinţa de grup*, este cu un pas înainte faţă de A, *conştiinţa egoului*. Chiar şi aşa, punctul B te ţine prins în miezul unei vieţi care nu este împlinită, liniştită şi în care nu eşti capabil să anulezi problemele. La această frecvenţă, problemele sunt considerate funcţii fireşti ale vieţii.

Apropiindu-te de punctul C pe scara conştiinţei, ajungi pe o treaptă pe care eu o numesc *unitate* sau *conştiinţa lui Dumnezeu*, acolo unde sentimentul de separare îţi este complet străin. După cum am arătat, există o singură problemă cu care ne confruntăm, şi aceasta este credinţa noastră că suntem separaţi de Dumnezeu. Crescând frecvenţa la care trăieşti, îţi deplasezi câmpul energetic la nivelul la care capeţi atributele Divinităţii. Devii spirit pur. Nu vezi divizări şi ştii că eşti conectat cu toată lumea şi cu toate fiinţele vii. Devii parte din Dumnezeu, ca să spun aşa, iar această senzaţie mistică de conectare nu-ţi mai îngăduie să te simţi separat.

Vezi la propriu lucrarea lui Dumnezeu în fiecare floare, fiinţă şi persoană. La acest nivel de conştiinţă a unităţii, flecăreala cârcotaşă ce te-a plasat în postura de victimă sau adversar, în frecvenţele mai joase, a dispărut. Aduci această frecvenţă vibraţională rapidă în fiecare situaţie de viaţă şi nu mai vezi lumea aşa cum o făceai când erai în conştiinţa egoului sau în cea de grup. Mesajul tău către univers nu mai este „Dă-mi! Dă-mi! Dă-mi!”, ci „Eu cum aş putea să dăruiesc?”. Iar răspunsul universului, reflectat ca-ntr-o oglindă, este un răsunător: „Eu cum aş putea să-ţi dăruiesc ţie?”

În această stare de conştiinţă a unităţii nu mai vezi situaţiile din viaţa ta ca pe nişte probleme. Înţelegi magia din celebra poezie a lui Rumi, *Casa de oaspeţi*, ce ilustrează poetic lucrurile despre care scriu aici. Problemele nu pot exista în vieţile noastre atunci când vedem viaţa de pe treapta vibraţiilor spirituale mai rapide pe care le postulează Rumi.

O casă de oaspeţi e fiinţa ceasta omenească:

În fiecare dimineaţă, un nou-venit.
O bucurie, o întristare, o răutate.
O efemeră conştiinţă, ce apare la un oaspete neaşteptat.
Întâmpină-i şi bucură-i pe toţi!
Chiar dacă-s doar o ceată de regrete.
Ce-ţi zdruncină din temelii Casa cea pustie.
Tratează cu omenie fiecare oaspete.
Căci te-ar putea călăuzi Spre o nouă încântare.
Gândul întunecat, ruşinea, răutatea.
Întâmpină-le pe toate la uşă râzând.
Şi pofteşte-le înăuntru.
Fii recunoscător oricărui oaspete ce vine.
Căci fiecare a fost trimis la un ghid de dincolo.

În conştiinţa unităţii te percepi ca fiind mai degrabă conectat decât separat. Ştii că nu există accidente şi procesezi fiecare eveniment al vieţii tale din această perspectivă. Energia are tot timpul efecte asupra noastră, iar frecvenţa la care se deplasează energia ne determină sănătatea fizică, mentală şi spirituală.

Acordă-ţi acum puţin răgaz să-ţi aminteşti această primă conştientizare fundamentală necesară: Totul vibrează, totul se mişcă.

Vibraţiile mai rapide duc la o mai mare apropiere de „spirit”.

Valérie Hunt, scriind despre iluminarea spirituală în fascinanta ei carte *Infinite Mind* (*Mintea infinită*), face următoarea observaţie: „Am descoperit în laboratorul meu că, atunci când câmpul energetic al unei persoane atinge cele mai înalte şi complexe vibraţii, prin vizualizare sau meditaţie, este pentru că acea persoană a trăit experienţe spirituale, indiferent de credinţa ei”. Pentru a crea soluţii spirituale trebuie măcar să încerci să accepţi ideea vibraţiilor energetice, pe care ai, într-o oarecare măsură, puterea să le amplifici. Cu cât frecvenţa este mai rapidă şi mai complexă, cu atât mai mult te apropii de lumea spiritului invizibil şi poţi anula situaţiile vibraţionale mai lente.

Dr. Valérie Hunt, savant şi cercetător în fiziologie, a studiat câmpurile energetice umane. Concluziile ei sunt aproape identice cu cele ale unui om pe care mulţi îl consideră a fi un maestru spiritual. Numele lui este Sathya Sai Baba, un maestru divin înzestrat cu darul înmulţirii peştilor şi pâinilor şi care are adepţi în lumea întreagă. Născut în 1926, Sai Baba şi-a petrecut viaţa propovăduind şi răspândind iubirea necondiţionată, din ashramul lui, în sudul Indiei. El le spune numeroşilor lui discipoli: „Energia umană este scăzută, iar energia divină nu are limite. Tu eşti Dumnezeu. Tu eşti energia divină, atunci când înfăptuieşti lucrarea divină. Energia ta creşte”.

Avem aici filosofia ştiinţifică a lui Hunt şi pe cea spirituală a lui Sai Baba, oferindu-ne o viziune grandioasă asupra energiei invizibile înţelese ca frecvenţă rapidă care, atunci când este acceptată, ne conduce în sfera divinităţii. Teoriile lor pun accentul pe importanţa eliberării noastre de sub impactul negativ al vibraţiilor umane mai lente, terestre. Aceste abilităţi mentale de nivel superior par să se afle dincolo de domeniul realităţii fizice sau materiale, aşa cum suntem noi obişnuiţi să o măsurăm. S-ar putea ca, într-adevăr, mintea să aibă caracteristici diferite de cele ale creierului, prin aceea că vibraţia ei nu poate fi măsurată cu instrumente materiale. Mintea superioară este asemenea unui câmp ce transcende realitatea fizică a creierului. Atunci când explorezi prezenţa spiritului în viaţa ta sub forma unei frecvenţe energetice mai rapide şi mai complexe, ia în considerare că cele mai înalte niveluri mentale cuprind capacitatea *intuiţiei*, *imaginaţiei*, *creativităţii* şi *conştiinţei spirituale*. Mintea este un concept superior şi ne putem gândi la ea ca fiind infinită şi omniprezentă.

Ceea ce vreau să faci acum este să-ţi imaginezi că mintea ta, probabil separată de creier, este ca un câmp de energie invizibilă ce vibrează rapid, nu este localizată undeva anume şi este capabilă de experienţe nelimitate. „Mintea experimentează, iar creierul înregistrează”, este modul în care Wilder Penfield descrie acest lucru în

lucrarea lui epică *The Mystery of the Mind* (*Misterul minţii*). Prin urmare, atunci când vorbesc despre energie şi frecvenţe vibraţionale, vorbesc de acum înainte despre *mintea* ta, despre experienţa infinită, nu numai despre creierul tău. Mintea, ce poate fi foarte bine delimitată de creier, este cea pe care o vei educa să se mişte la o frecvenţă mai rapidă, astfel încât să găseşti soluţii spirituale pentru problemele tale. Nu vreau să transform acest discurs într-unul profund ştiinţific. Vreau doar să-ţi prezint ideea potrivit căreia frecvenţele mai rapide corespund evoluţiei pe o scară ce porneşte de la corpurile solide şi ajunge la sunet, lumină şi spirit, iar în spirit îţi vei găsi pacea.

Gândeşte-te cum este să te afli în preajma oamenilor care par să posede aceste capacităţi mentale superioare. Când remarcăm pe cineva cu o intuiţie profundă, suntem cu uşurinţă transfiguraţi. Persoana cu o intuiţie profundă, care îţi atinge sufletul cu vorbele sale şi aprinde în tine sentimente de iubire şi apreciere, vibrează la o frecvenţă energetică mai rapidă.

Această calitate a intuiţiei este ingredientul unei minţi superioare (aşadar şi mai rapidă). Intuiţia profundă nu trebuie neapărat să se manifeste în domenii esoterice, ca fizica cuantică sau nucleară. Îmi amintesc că am vorbit cu un jucător de fotbal profesionist care avea o intuiţie extraordinară legată de modul de construire a apărării în faţa formaţiilor ofensive. Am ştiut că vorbea şi îşi trăia viaţa, în domeniul lui, la o frecvenţă înaltă. Oamenii care ştiu să fie paşnici şi iubitori, indiferent de circumstanţele exterioare, par să aibă o mai bună intuiţie asupra modului în care-şi trăiesc viaţa. Ei pot avea un efect uriaş asupra celor pe care-i întâlnesc.

Frecvenţele energetice mai înalte din mintea ta sunt sursa imaginaţiei şi creativităţii. Cu cât devii mai creativ, cu atât este mai ridicată frecvenţa câmpului tău energetic şi cu atât mai uşor poţi accesa lumea invizibilă a spiritului pentru a anula energiile inferioare, ce creează ceea ce noi interpretăm ca fiind probleme. Folosim adesea cuvântul

problemă doar pentru că nu am învăţat că, prin imaginaţie şi creativitate, putem face faţă situaţiei.

Acum câţiva ani, am primit o scrisoare de la o femeie din Oregon care se confrunta cu ceea ce majoritatea ar considera o problemă majoră. Reproduc aici scrisoarea, ca să vezi cum a fost transformată o problemă într-o binecuvântare, aducând creativitate şi spirit într-o situaţie dureroasă.

Dragă Wayne.

Nici nu ştiu cum să încep această scrisoare. Ţi-am scris în 1996 pentru că fiul meu era dispărut. A intrat în lumea drogurilor şi nu mai ştiam nimic despre el. Atunci când ţi-am scris, eram tulburată şi speriată. Încercam, totodată, să pun bazele unei organizaţii care să-i ajute pe alţii pentru a-şi găsi copiii trecuţi de vârsta majoratului, ce căzuseră victime dependenţei de droguri.

Mi-ai răspuns la scrisoare cu multă amabilitate şi prima ta propoziţie spunea ferm: „Vei fi condusă spre Jeff! Să nu ai absolut nicio îndoială în privinţa asta!”

Am păstrat scrisoarea cu mine tot timpul. Mi-am repetat în gând cuvintele tale, iar şi iar, în timp ce aveam în minte imaginea mea şi a lui Jeff îmbrăţişându-ne atunci când îl voi fi regăsit. Toată lumea cu care am vorbit mi-a spus că probabil Jeff nu va vrea să mă vadă sau că va fi supărat pe mine sau că va fugi de mine. N-am crezut asta niciun moment. Am ştiut că, atunci când vom fi din nou faţă-n faţă, vom vorbi şi vom ajunge la o înţelegere, cel puţin.

Şi-acum, veştile bune. L-am găsit, într-adevăr, pe Jeff. Când ne-am întâlnit faţă-n faţă, viziunea mea a devenit realitate. M-a luat în braţe, mi-a spus că mă iubeşte, mi-a vorbit despre suferinţa lui, despre dorinţa de a trăi o altfel de viaţă, apoi a ieşit alături de mine din lumea drogurilor. Punem acum pe picioare, împreună, o agenţie numită „Third Option” (A treia opţiune) pentru a-i ajuta pe alţi părinţi să-i regăsească pe copiii lor pierduţi.

Am scris un articol la rubrica „My Turn” („Rândul meu”) a ziarului *Newsweek*, care a apărut în ediţia din 18

august 1997. Pornind de la acel articol, am fost invitaţi să apărem la *Primetime Live*, *Good Morning America*, CNBC şi la multe alte emisiuni. Şi tocmai am semnat un contract prin care ne-am dat acordul să se facă un film după povestea noastră. De asemenea, am scris o carte care sper că va fi publicată, intitulată *To Jeff, Love, Mom* (*Lui Jeff, cu dragoste, mama*). Când vor veni câştigurile din toate aceste lucruri, vom avea banii necesari să punem pe picioare organizaţia, aşa cum ne-am imaginat-o. Am ajutat deja doi părinţi să-şi găsească copiii şi am consiliat alţi doisprezece. Jeff tocmai a rezolvat un caz în San Francisco.

Încep acum să-i contactez pe legislatorii federali pentru a vedea ce se poate face pentru a acorda mai multe drepturi părinţilor cu copii majori, atunci când îi pierd în lumea drogurilor.

Am vrut să-ţi scriu doar ca să-ţi dau veşti bune şi să-ţi mulţumesc pentru acea frază simplă pe care mi-ai scris-o în scrisoarea ta. Suntem cu toţii lumini călăuzitoare unii pentru alţii, iar acele câteva cuvinte în care-mi spuneai cum voi fi condusă la Jeff mi-au luminat calea ori de câte ori frica şi durerea devastatoare de-a fi fără fiul meu mă copleşeau. Îţi mulţumesc atât de mult.

Păi, cam asta-i tot, şi încă o îmbrăţişare imensă din partea mea, cu multă recunoştinţă din inimă. O, şi apropo, s-ar putea să observi o creştere uriaşă în vânzările la cartea ta *Real Magic* (*Magia adevărată*). E preferata mea şi îi recomand fiecărui părinte cu care vorbesc să o cumpere.

Ai grijă de tine.

Cele mai calde urări, de la Michale Mohr

Poţi vedea aici forţa covârşitoare pe care o au creativitatea şi imaginaţia în risipirea iluziei unei probleme. Nu numai că „problema” a dispărut, dar, din energia intuiţiei şi creativităţii, a apărut o soluţie spirituală atât pentru Michale, cât şi pentru alţii.

Cercetătorii în ştiinţa vibraţiilor energetice ne reamintesc că atributele pe care le numim *intuiţie*, *imaginaţie* şi *creativitate* sunt componente ale stărilor de

spirit superioare. Evident că, atunci când ne gândim la mintea lui

Dumnezeu, ne gândim la *creatorul* care şi-a *imaginat* în conştiinţa lui un univers fizic. Şi, cu o profundă *intuiţie*, povestea Genezei a avut loc.

Mintea ta este o expresie individualizată a minţii lui Dumnezeu şi mintea universală în acelaşi timp. Aceste cuvinte ale dr. Valérie Hunt îmi provoacă o stare de entuziasm, atunci când iau în considerare potenţialul creativ al minţii omeneşti.

Pe baza experienţei mele privind descifrarea şi transmiterea gândurilor dintr-un câmp, cred că toate ideile grandioase şi profunde care au fost prezentate de-a lungul vremii, doctrinele culturilor avansate, întâmplările spirituale profunde şi pline de tâlc în jurul cărora sunt organizate religiile ne stau la dispoziţie astăzi, în formele lor vibraţionale de origine... Conceptul de câmp al minţii deschise spune că toate gândurile importante ne sunt la îndemână.

Am ţinut pe masa mea de lucru acest citat, când scriam cartea precedentă, *Wisdom of the Ages* (*Înţelepciunea din vechime*) [4], bazată pe cei mai mari şaizeci de învăţători ai tuturor timpurilor. M-am simţit de parcă aş fi fost în contact conştient cu ei atunci când scriam.

Aceste „forme vibraţionale de origine" sunt ceea ce eu numesc energie la cel mai rapid sau înalt nivel. Când stăpâneşti cele şapte ingrediente extraordinare ale spiritului, descrise în capitolul introductiv al acestei cărţi, vei fi capabil să-ţi anulezi toate problemele. Îţi poţi creşte apoi viteza vibraţiei mentale şi poţi accesa facultăţile superioare ale intuiţiei, imaginaţiei şi creativităţii, ce alcătuiesc baza pentru a fi în mintea lui Dumnezeu. În cele din urmă, câmpul tău mental concentrat, mişcându-se la cele mai înalte frecvenţe ale spiritului, poate influenţa orice şi se poate conecta cu tot ce se întâmplă în lume.

Când începi să iei în considerare ideea că vibraţiile

4 În curs de apariţie la Editura Act si Politon (n.red.)

rapide sunt sinonime cu spiritul, reaminteşte-ţi că trăim într-o lume a energiei invizibile, pe care o luăm ca atare. Forţele electromagnetice operează, toate, pe frecvenţe vibraţionale pe care nu le putem vedea, mirosi sau atinge. Gândeşte-te la electricitate, semnale radio şi de televiziune, microunde, faxuri, telefoane mobile. Ştim că putem să transmitem unde radio în atmosferă, să le facem să ricoşeze din sateliţi, să le codificăm şi decodificăm, primind astfel informaţii din undele respective. Crescând frecvenţa undelor, le putem transmite către planete şi sisteme solare îndepărtate şi, probabil, chiar până la Dumnezeu şi înapoi.

Nu tocmai asta este rugăciunea, până la urmă? Un semnal energetic invizibil, trimis între câmpul tău mental şi câmpul mental universal, la care trebuie să fii conectat. Care ar fi, altfel, rostul rugăciunii? Cercetările arată că, la oamenii care se roagă sau pentru care se roagă alţii, incidenţa de vindecare este mai mare. Rugăciunea este o vibraţie energetică invizibilă, care se apropie de frecvenţele mai înalte ale spiritului. Şi, după cum au demonstrat-o studiile, chiar funcţionează.

Gândeşte-te bine la această idee a vibraţiilor mai rapide ca fiind asociate cu spiritul, iar la spirit, ca fiind sursa rezolvării tuturor problemelor. Această perspectivă îţi va oferi instrumente concrete pentru a ajunge la concluzia supremă că eşti *vibraţia lui* Dumnezeu *manifestată*. Te încurajez să găseşti o cale de a scăpa de iluzia că ai putea fi vreodată separat de Dumnezeu.

Observaţia mea finală pentru acest capitol este din uluitoarea carte a lui Hunt:

Am descoperit că, atunci când câmpul unei persoane a atins stări vibraţionale superioare, aceasta n-a mai simţit lucrurile materiale, precum trupul şi stările egoului, nici lumea fizică. A experimentat cunoaşterea, informaţia superioară, ideile transcendente, intuiţia legată de sursele supreme ale realităţii şi creativitatea în forma sa pură. Gândurile au fost grandioase, mai pătrunzătoare şi globale.

Stările vibraţionale superioare te vor conduce în afara lumii fizice, în afara graniţelor egoului, în care există iluziile problemelor. Cea de-a treia şi următoarea conştientizare este aceea că vibraţiile mai lente te menţin în lumea problemelor.

Vibraţiile mai lente ne menţin în lumea
e
problemelor

Când trăieşti cu consecvenţă şi permanent în frecvenţele vibraţionale scăzute ale conştiinţei materiale, nu te poţi manifesta pe teritoriul înţelegerii superioare, al ideilor transcendente, al intuiţiei, cunoaşterii şi creativităţii pure. Este ceea ce dezvăluie studiul ştiinţific al lui Valérie Hunt în domeniul vibraţiilor umane ale conştiinţei.

Am ajuns, de asemenea, să cunosc în profunzime o carte fascinantă, intitulată *Power versus Force* (*Putere versus forţă*[5]), scrisă de dr. David R. Hawkins, doctor atât în medicină, cât şi în filosofie. El a cuantificat acţiunile umane şi emoţiile în funcţie de frecvenţă. Autorul a dedicat douăzeci şi nouă de ani unui studiu exhaustiv de măsurare a vibraţiilor comportamentelor şi gândurilor omeneşti, pentru a ne ajuta să înţelegem cum putem trece de la frecvenţele mai joase ale ruşinii, vinovăţiei, apatiei, fricii şi furiei la vibraţiile mai înalte ale bunăvoinţei, acceptării, raţiunii, iubirii, bucuriei, păcii şi iluminării. Mi-a plăcut fiecare pagină din această carte revoluţionară. Citez din prefaţa lui:

Mintea omenească individuală este asemeni unui computer conectat la o gigantică bază de date. Baza de date este însăşi conştiinţa umană, din care conştiinţa fiecăruia este numai o expresie individuală, ce-şi are însă rădăcinile în conştiinţa comună a întregii omeniri. Această bază de date ţine de domeniul geniului; pentru că a fi om înseamnă să fii conectat la baza de date, toată lumea, în virtutea faptului că se naşte, are acces la geniu.

---

5 Apărută în lb. română sub acest titlu, la Ed. Cartea Daath, Bucureşti, 2005. (n.red.)

Poţi accesa această energie a geniului pentru a înlătura complet „problemele” din viaţa ta. Dar ce înseamnă asta mai exact pentru tine, cel care te-ai bucura să te lepezi de povara zbuciumului şi problemelor lumii materiale? Răspunsul stă în înţelegerea citatului din Einstein: „Nimic nu se întâmplă până când ceva nu se mişcă”, care dă şi subtitlul acestui capitol. Trebuie să fii hotărât să te eliberezi de stările vibraţionale mai lente ale lumii materiale, deoarece acolo îşi au locul toate problemele tale.

Gândeşte-te la procesul oricărei boli, cum ar fi cancerul. Cancerul, la fel ca orice altceva din lumea fizică, are o frecvenţă vibraţională. Acea frecvenţă este incompatibilă cu trupul şi va începe să devoreze celulele din jurul lui. Frecvenţele bolilor îţi pot invada corpul atunci când trăieşti într-o continuă stare de supărare, teamă, invidie, criticism, când îi judeci pe alţii sau eşti îngrijorat. Aceste vibraţii mai joase sunt inerente tuturor circumstanţelor de viaţă pe care le numim probleme.

Cum să te împaci, atunci, cu mesajul din primul capitol, potrivit căruia Dumnezeu e bun, Dumnezeu e creatorul, Dumnezeu e omniprezent şi nimic din ce nu e Dumnezeu nu poate să existe decât dacă noi îl îngăduim în gândurile noastre? Ceea ce nu e bun este o iluzie ce dispare atunci când spiritul este prezent. În schimb, atunci când nu rămânem în spirit, câmpul nostru energetic este încetinit până la elementele lumii materiale, supărarea, ura, invidia, vinovăţia şi altele asemenea. Atunci apare o nişă în câmpul nostru energetic, destul de mare pentru ca alte frecvenţe lente de vibraţie să intre şi să ne copleşească trupul.

Ele sunt invitate să intre, ca să spun aşa, în mod inconştient, bineînţeles, permiţând câmpurilor noastre energetice să părăsească domeniul spiritual. Atunci când facem asta, nu vom mai avea la dispoziţie nicio vibraţie de frecvenţă înaltă care să reducă activitatea vibraţiilor lente. Aşadar, atunci când părăsim starea de conştiinţă spirituală, creăm o poartă de intrare pentru frecvenţele

joase. Antidotul pentru frecvenţele care ne slăbesc este înlăturarea lor completă din corpul nostru. Mai întâi, prin identificarea frecvenţei, apoi, prin contracararea ei cu vibraţiile mai rapide ale energiei spirituale.

Stările emoţionale de frică, îngrijorare, supărare, invidie, lăcomie, gelozie, vinovăţie şi ură sunt reacţii de frecvenţă mai joasă, pe care le folosim ca răspuns la situaţiile şi evenimentele din viaţa noastră. Se poate spune că prezenţa acestor stări ale minţii inferioare deschid în câmpul nostru energetic nişe destul de mari încât să lase frecvenţe mai joase să intre în corpul nostru, sub forma a sute de frecvenţe diferite ale bolilor.

Dar, dincolo de boală, reacţiile vibraţionale de nivel inferior deschid nişe largi în toate celelalte registre ale vieţii noastre. Aceste goluri le permit problemelor şi frecvenţelor mai joase să intre şi să provoace neajunsuri în relaţiile noastre, în familie sau la locul de muncă, tot aşa cum ne distrug şi corpul. Odată ce ne asumăm responsabilitatea pentru prezenţa frecvenţelor mai joase, *fără sentimente de vinovăţie*, ne plasăm în poziţia din care le putem înlătura.

Lumea materială pare să fie solidă. Această lume materială aparent solidă este percepută exclusiv prin intermediul simţurilor, care sunt forţele motivaţionale dominante în vieţile noastre. Căutăm să le facem pe plac simţurilor încercând să obţinem bogăţie, adulaţie, posesiuni de toate felurile, jucării mai mari şi mai performante, bijuterii, sau folosindu-ne de alcool sau droguri. Atunci când nu ni se îndeplinesc cerinţele simţurilor, spunem că avem o problemă: „Nu sunt plătit destul de bine, copiii mei nu mă ascultă, n-am fost luat în considerare pentru o promovare, nu-mi pot permite maşina pe care o vreau, sunt dependent, supraponderal, plin de nelinişti, am luat amendă pentru depăşirea vitezei şi s-ar putea să-mi pierd carnetul de conducere”. Iar lista ar putea continua încă vreo sută de pagini.

Toate aceste probleme, plus cele de sănătate, sunt rezultatul faptului că le-ai permis simţurilor (care sunt

vibraţii foarte joase şi lente) să îţi conducă viaţa. Totuşi, acestea sunt probleme care există numai în mintea ta. Aduţi aminte, fiecare relaţie pe care o ai, cu oricare persoană din lume, se află exclusiv în mintea ta. Acolo îi percepi tu pe toţi ceilalţi. Dacă îi analizezi pe ceilalţi prin intermediul simţurilor, îi vei percepe, în viaţa de zi cu zi, la aceeaşi frecvenţă scăzută şi vei avea mereu probleme cărora vei fi nevoit să le faci faţă.

Numai atunci când alegi să te muţi dincolo de lumea simţurilor şi a vibraţiilor energetice mai lente/mai joase, vei elimina problemele asociate cu lumea materială a simţurilor.

În cartea sfântă numită *Talmud*, există o frază care spune: „Să nu arunci cu pietre în fântâna care-ţi dă apa". A te baza pe frecvenţele lumii materiale ca sursă a ta e ca şi cum ai arunca cu pietre în fântână. Apa este efectiv spiritul, rezerva nesecată, iar pietrele cu vibraţie mai lentă sunt cele care îţi contaminează sursa şi creează tot felul de probleme.

În vechile filme western, apare adesea o scenă în care câte o micuţă doamnă din Philadelphia, purtând o pălărie cu boruri largi, se află într-o diligenţă ce scapă de sub control. Vizitiul e rănit mortal, cu o săgeată în piept, iar cei patru cai trag diligenţa nebuneşte prin tufişuri, în vreme ce micuţa doamnă din Philadelphia se roagă zadarnic să mai poată controla situaţia. Păstrează în minte scena şi gândeşte-te că diligenţa reprezintă corpul tău, iar vizitiul, intelectul, care a fost redus la tăcere. Frâiele reprezintă emoţiile, inutil legate de caii ce simbolizează simţurile. Simţurile sunt complet scăpate de sub control, trăgându-te astfel pe potecile şi prin încercările vieţii, iar micuţa doamnă din Philadelphia, care simbolizează sinele tău superior (conştiinţa ta), te imploră să preiei controlul asupra situaţiei: te rog, te rog, te rog, opreşte nebunia asta şi îndreaptă lucrurile! Dar, din nefericire, intelectul este mort, iar emoţiile nu sunt de niciun folos, legate aşa cum sunt de simţurile năvalnice.

Acesta este un tablou al motivelor pentru care s-ar

putea să ai atât de multe probleme. Simţurile tale de frecvenţă joasă te trag prin viaţă, intelectul tău nu reacţionează, iar sinele tău superior de vibraţie mai înaltă (spiritul) strigă la tine, dinăuntrul minţii tale, să faci ceea ce trebuie.

Am văzut o papilă gustativă, ce cântăreşte a zecea parte dintr-o uncie, trăgând într-o patiserie un om de 125 de kilograme, în vreme ce micuţa doamnă din Philadelphia îl imploră să facă ceea ce trebuie ca să scape de obezitate. El va spune: „Am o problemă cu greutatea” şi îşi va găsi astfel justificarea pentru faptul că problema persistă. De fapt, el are o problemă cu caii şi, dacă ar putea să dea ascultare vocii slabe şi insistente a micuţei doamne din Philadelphia, purtând o pălărie cu boruri largi, a micuţei doamne care îl roagă să invoce spiritul pentru a-şi controla caii, aceştia s-ar opri imediat din goana lor sălbatică. Ar confrunta problema cu o vibraţie mai înaltă şi, astfel, iluzia problemei ar dispărea definitiv din viaţa lui.

Într-un anumit fel, poţi şi trebuie să intervii pentru a opri caii din goana lor sălbatică şi pentru a te salva din lumea problemelor, iar asta ne conduce la cea de-a patra conştientizare.

Poţi alege să elimini orice intervine în amplificarea câmpului tău vibraţional

Vei dori să-ţi îndrepţi atenţia către frecvenţele mai joase, ce te împiedică să-ţi amplifici starea vibraţională de conştientizare. Ele sunt obstacole pe care vrei să le depăşeşti şi, pentru asta, trebuie să fii permanent în alertă.

Aminteşte-ţi că frecvenţele conştiinţei sufletului sau spiritului, aşa cum sunt ele descrise în capitolul unu, includ cele mai rapide vibraţii, ale renunţării, iubirii, relaţiei cu infinitul, generozităţii şi recunoştinţei, stării de împăcare ce vine din golirea minţii, a sentimentului de a fi conectat, şi nu separat, şi, în cele din urmă, a unui sentiment de bucurie. Aşa le-am definit eu şi ar putea include multe subdomenii, precum credinţa, speranţa, răbdarea, solidaritatea, bunătatea, iertarea şi detaşarea.

Acestea sunt frecvenţele mai înalte, pe care le vei

aduce la uşa din faţă a vieţii tale şi cu care vei umple fiecare încăpere, până când nu va mai fi loc pentru vibraţiile lente, ce păreau că-ţi umplu casa cu probleme. Frecvenţele joase sunt obstacolele. Ele vor pleca atunci când tu vei aduce lumea vibraţională a spiritului în prezenţa lor.

Pentru a elimina aceste obstacole de vibraţie lentă, trebuie să le priveşti ca pe o parte a câmpului energetic cu care te-ai obişnuit şi care, la început, va refuza să plece din casă. Amintindu-ţi, în mod repetat, că nu lupţi cu aceste energii de frecvenţă mai joasă, ele se vor da bătute în faţa conştientizării prezenţei iubirii. Îndepărtarea obstacolelor energetice presupune umplerea spaţiului pe care ele îl ocupă cu vibraţii mai rapide şi mai înalte, până când energiile inferioare nu vor mai avea de ales şi vor pleca. Vor părăsi în cele din urmă casă, pentru că nu vor mai avea un spaţiu pe care să-l ocupe şi în care să-şi facă treaba murdară.

Mi-a plăcut întotdeauna răspunsul pe care un mare sfânt indian din secolul al nouăsprezecelea l-a dat adepţilor săi, atunci când l-au întrebat cum ar putea scăpa de energiile inferioare. „Primăvara”, a răspuns Vivekenanda, „observaţi florile pomilor fructiferi. Florile dispar de la sine pe măsură ce fructul creşte. La fel va dispărea şi sinele inferior, pe măsură ce în voi vă creşte cel divin”.

Merele nu intră într-un conflict aprig cu florile ce se află în spaţiul destinat lor pe crengile pomului. Nu există supărare, frică sau luptă între fructe şi florile lor. Pe măsură ce fructele cresc, florile dispar. Acelaşi lucru se întâmplă pe măsură ce tu umpli încăperile vieţii cu cele şapte energii extraordinare ale spiritului, ce vibrează la cele mai înalte frecvenţe. După cum ar spune amerindienii: „Niciun copac nu are crengi atât de nesăbuite încât să se lupte între ele”.

Obstacolele sinelui inferior nu au de ales şi vor pleca. Orice dispare pe măsură ce spiritul e adus să-i ia locul este de la început o iluzie. Dacă poate să dispară fără urmă,

atunci ştii că niciodată nu a fost real. Aşadar, după cum ne sfătuieşte Sfânta Tereza de Ávila:

Nimic să nu te tulbure;
Nimic să nu te sperie;
Totul trece;
Dumnezeu nicicând nu. Se schimbă.
Cine îl are pe Dumnezeu
Nu duce lipsă de nimic;
Dumnezeu, singur, ajunge.

Cea mai importantă revelaţie din observaţia Sfintei Tereza este: „Totul trece, Dumnezeu nicicând nu. Se schimbă”.

Totul, în această lume materială a formelor, se află într-o continuă schimbare şi, în cele din urmă, va dispărea. Dar există şi lumea neschimbării, pe care o numim Dumnezeu, şi tocmai acest spirit imuabil va transforma lucrurile pe care le numeşti probleme. Ele trec atunci când aduci infinitul neschimbării să le întâmpine. Aşa cum, cu înţelepciune, a conchis Sfânta Tereza, „Dumnezeu, singur, ajunge”.

E liniştitor să ştii că nu trebuie să te echipezi pentru o bătălie uriaşă atunci când te pregăteşti să scoţi problemele din viaţa ta. Pur şi simplu vei aduce în spaţiul vieţii tale ceva ce se mişcă puţin mai repede decât erai obişnuit. Energia superioară va începe, încet dar sigur, să înlocuiască energia inferioară ce se înstăpânise în viaţa ta.

Stările vibraţionale cu energie inferioară din corpul tău sunt responsabile pentru tot ce îţi afectează starea perfectă de sănătate. Îndepărtând aceste energii incompatibile şi înlocuindu-le cu energii superioare, mai spiritualizate, compatibile cu sănătatea înfloritoare, poţi să îndepărtezi iluziile bolii, disconfortului, oboselii, stresului şi altele asemenea. În plus, aducând energiile cu vibraţie mai rapidă ale spiritului în faţa problemelor iluzorii ale minţii, înlocuieşti energiile inferioare, instalate confortabil, cu energii spirituale superioare.

Ultima secţiune a acestei cărţi explică de ce şi cum să înlocuieşti frecvenţele mai joase cu vibraţiile înalte ale

spiritului. Pentru moment, este suficient să recunoşti vibraţiile de energie cu frecvenţă mai joasă şi să fii atent la căile prin care poţi folosi soluţii spirituale ca să le elimini.

Distribuţia personajelor care creează problemele iluzorii include frica, îngrijorarea, vinovăţia, vanitatea, supărarea, invidia, lăcomia, bârfa, ipocrizia, ura, ruşinea, gelozia şi orgoliul. S-au scris volume întregi despre vibraţiile energetice joase şi despre impactul distructiv pe care-l pot avea asupra vieţii tale. Unele dintre aceste cărţi au fost scrise chiar de mine, aşa că am ales să nu mai intru în detalii aici. Dacă ai ajuns, alături de mine, până aici, parcurgând aceste trei capitole, cred că ţi-ai făcut deja o idee destul de bună despre felul în care funcţionează vibraţiile energetice joase ale minţii. Ştii când sunt prezente şi ştii cum te simţi atunci când le dai voie să-ţi controleze viaţa de zi cu zi.

În acest punct, vreau să fii conştient nu numai de faptul că ele intervin în calea fericirii şi a împlinirii tale ca persoană, dar şi de faptul că pot fi privite ca energii inferioare, pe care ai puterea să le îndepărtezi. Cum? Accesând un tipar de energie superioară, pe care eu îl numesc soluţie spirituală. Aceasta ne conduce către a cincea şi ultima conştientizare: Poţi negocia prezenţa factorilor din viaţa ta pentru a-ţi amplifica frecvenţa vibraţiilor.

Poţi negocia prezenţa factorilor din viaţa ta pentru a-ţi amplifica frecvenţa vibraţiilor

Esenţa celei de-a cincea conştientizări fundamentale referitoare la vibraţiile energetice constă în faptul că posezi capacitatea şi puterea de a-ţi amplifica nivelul energetic până la un plan spiritual, acolo unde problemele dispar. Poţi negocia prezenţa factorilor pentru a-ţi mări energia şi pentru a deveni conştient din punct de vedere spiritual. Restul acestei cărţi se concentrează pe modalităţile prin care poţi aduce energia spirituală superioară în viaţa ta. Pentru moment, aş vrea să-ţi aminteşti că principala ta îndatorire este nu să întrebi „Cum?”, ci mai degrabă să spui „Da!”

Frica de a fi divin este cea care intervine cel mai adesea în procesul de aducere a energiilor spirituale în viaţa cuiva. Frica de a găsi forţa spirituală pare să fie universală. Probabil, din cauză că atât de multă energie este direcţionată către obţinerea de putere materială, ce îmbracă forma banilor, a funcţiilor de conducere, a statutului şi a prestigiului. Practic, vei constata că toate problemele din viaţa ta, inclusiv boala, apar în goana după putere materială.

Dacă eşti dispus să soliciţi îndrumare spirituală, atunci fii dispus şi să accepţi şi să pui în aplicare acel ajutor, chiar dacă nu corespunde întocmai imaginii tale despre cum ar trebui să fie viaţa. Altminteri, cauţi energie spirituală care să te ajute să rămâi la fel, ceea ce înseamnă că problemele vor persista la frecvenţele energetice mai joase. Nu respinge răspunsurile spirituale care par să nu corespundă modului în care ai vrea să-ţi organizezi viaţa.

Ca să poţi fi în strânsă legătură cu divinul, trebuie să te afli pe aceeaşi frecvenţă de undă! Nu poţi recepţiona un post de radio FM, dacă eşti pe AM. Sigur că frecvenţele mai înalte ale FM-ului sunt acolo şi emit. Dar, dacă tu nu eşti acordat la ele, vei trage concluzia că nu sunt disponibile. Trebuie, aşadar, să te apropii mai mult de natura divină şi să fii mai puţin materialist pentru a accesa şi folosi energia spirituală ca să-ţi anulezi şi elimini problemele.

Instituţiile noastre sunt construite şi organizate în jurul ideii de a facilita, reglementa şi îndruma comportamentul uman. Nu poţi merge la şcoli, firme, guverne şi nici chiar la biserici, moschei sau sinagogi pentru a negocia prezenţa acestei energii. Instituţiile există pentru a se ocupa de lumea materială şi pentru a ţine sub control fiinţele umane. Ele vibrează către energiile inferioare ale lumii materiale şi sunt adesea mai degrabă sursa, decât soluţia problemelor tale.

În cele din urmă, destui oameni vor ajunge la o stare mai înaltă de vibraţie spirituală şi vor forma o masă critică. Atunci vei vedea că apar instituţii ce nu vor mai fi

proiectate să reglementeze, să faciliteze sau să îndrume comportamentul uman, ci să acceseze, să implementeze şi să-i înveţe pe oameni o abordare spirituală a vieţii. Pe scurt, scopul instituţiilor noastre se va schimba de la control la promovarea fericirii. Dar tu nu trebuie să aştepţi să se formeze acea masă critică. De fapt, este foarte probabil să nici nu ai suficient timp să aştepţi. Poţi deveni, în schimb, o parte componentă a acelei noi mase critice, trăind în fiecare zi din interiorul câmpului tău de energie divină.

Poeţii exprimă acest lucru atât de desăvârşit, în atât de puţine cuvinte. Iată unul dintre preferaţii mei, vorbind despre modul în care poţi negocia cu această energie superioară din viaţa ta:

Caut har înaintea Ta, îngăduie-mi o clipă odihnă lângă Tine!

Lucrările ce le fac, le voi sfârşi mai apoi.

Pustie de vederea feţei Tale, inima mea nu cunoaşte răgaz şi tihnă şi truda mea-i numai povară fără margini într-un pustiu de suferinţă.

Acum vara a venit la fereastra mea, cu murmurul şi suspinele ei şi albinele grăbite aduc dragoste tufişului înflorit.

Iată ceasul de pace şi de cântare, faţă către faţă cu Tine, binecuvântarea vieţii mele, în liniştea acestui blând popas![6]

— RABINDRANATH TAGORE

Tagore sugerează că acele „lucrări ce le fac” pot fi date deoparte. Ele sunt preocupările materiale, ce nasc problemele. Tagore descrie prezenţa problemelor drept: „Pustie de vederea feţei Tale, inima mea nu cunoaşte răgaz şi tihnă”.

Când te concentrezi pe aceste cinci modalităţi simplificate de a-ţi trăi viaţa, demarezi procesul de schimbare de la o formă de energie la alta. Şi nu mai investeşti energie în lucrurile în care, în inima ta, nu vrei

6 Din Antologie lirică, Ed. Polirom, Iaşi, 1998, versiune românească şi cuv. înainte de George Popa. (n.red.)

să crezi. Analizează cu grijă acest gând pe măsură ce te îndrepţi către o conştientizare mai rapidă şi mai înaltă. O soluţie spirituală aşteaptă cu adevărat pentru orice consideri a fi o problemă.

4.

NCETEAZĂ SĂ MAI INVESTEŞT

ENERGIE ÎN LUCRURILE ÎN CARE NU CREZI

„Am început să înţeleg că promisiunile lumii sunt în cea mai mare parte fantasme deşarte şi că cea mai bună şi mai sigură cale este să ai încredere în tine însuţi şi să devii cineva vrednic şi însemnat”.

— MICHELANGELO

!

n acest capitol aş vrea să-ţi imaginezi gândurile şi sentimentele tale lăuntrice ca pe o energie fluidă pe care o poţi controla, deoarece tu eşti sursa acelor gânduri şi sentimente. Acea sursă poate fi folosită pentru a obţine atât ceea ce vrei în viaţă, cât şi ceea ce nu vrei. Hai să începem cu sistemul energetic *pentru a obţine ceea ce doreşti*, pe care îl voi rezuma aici, înainte de a trece mai departe la punctul esenţial al acestui capitol, înlăturarea energiei pe care o consumi *pentru a obţine ceea ce nu doreşti*.

CUM SA OBŢII CEEA CE DOREŞTI

Reţine principiul fundamental care îţi călăuzeşte viaţa în acest univers material – *cum gândeşti, aşa vei fi* – cinci cuvinte pe care se fundamentează transformarea vieţii tale. Totul începe cu un gând. Gândurile sunt invizibile, prin urmare sursa lumii tale materiale se află în domeniul invizibil al energiei, despre care ştii de acum că poate fi o vibraţie foarte rapidă sau dimpotrivă. Odată ce înţelegi pe deplin că ceea ce gândeşti este ceea ce se dezvoltă, începi să devii foarte atent la ceea ce gândeşti.

Priveşte în jurul tău. Bagă de seamă că tot ce observi îşi are originile în lumea invizibilă a energiei. Am auzit spunându-se că „o grămadă de pietre încetează să mai fie

o grămadă de pietre din clipa în care o persoană o contemplă, proiectând în ea imaginea unei catedrale”. În mod asemănător, un bloc de marmură încetează să fie un bloc de marmură în momentul în care un vizionar îl vede ca fiind David. Modul în care priveşti lumea şi imaginile pe care le ai în minte stabilesc ce vei obţine în viaţă. Poţi fi sigur că toate gândurile tale formează un bastion de energie pe care o răspândeşti spre exterior pentru a crea circumstanţele vieţii tale.

Oamenii pe care îi considerăm a fi de succes, fericiţi sau trăind viaţa din plin sunt cei care pot să atragă în vieţile lor ceea ce şi-ar dori să aibă. Dar şi opusul este adevărat. Oamenii fără succes, nefericiţi sau împovăraţi de probleme nu pot, în esenţă, să atragă în vieţile lor ceea ce şi-ar dori să aibă. Hai să ne ocupăm aici de aceste două grupuri, în ordine.

Pentru mine, totul ţine de locul în care îţi plasezi energia şi de frecvenţa la care îţi energizezi lumea interioară. Oamenii de succes din primul grup (vorbesc la modul general aici, dar voi fi mai precis în capitolele următoare) tind să facă următoarele patru lucruri.

1. Îşi exprimă dorinţele. Oamenii de succes şi fără probleme nu ezită să spună cu voce tare ce ar vrea să se întâmple în viaţa lor. În primul rând, ei pot să-şi dorească o soluţie în etapa de început a eliminării aşa-ziselor probleme. „Mi-aş dori să mă pot lăsa de băutură. Mi-ar plăcea mult să primesc o mărire de salariu. Mi-aş dori mult să scap de kilogramele în plus. Vreau din tot sufletul să mă înţeleg mai bine cu copiii mei”. Aceasta este faza de început. Eu o numesc faza dorinţei şi, prin exprimarea a ceea ce vor, oamenii de succes sunt conduşi către a doua etapă.

2. Sunt dispuşi să ceară. Acest lucru presupune conştientizarea faptului că nu sunt singuri, că există o sursă divină la care sunt conectaţi permanent şi că această sursă le va asigura susţinerea şi răspunsurile, cu condiţia ca ei să le ceară. „Cere şi ţi se va da” nu este o vorbă fără rost, este un îndemn al Sfintei Scripturi pentru a obţine

ajutorul divin cu scopul de a înlătura obstacolele din calea binelui tău superior.

De câte ori eu, personal, sunt blocat într-o zonă problematică, mă duc într-un loc liniştit, departe de tot ce mi-ar putea distrage atenţia şi îi cer lui Dumnezeu să mă călăuzească spre o soluţie. Nu-i cer lui Dumnezeu să facă acest lucru în locul meu, deoarece ştiu că nu sunt niciodată separat de sursa divină. Acţiunea de a *cere* este o formă de a lăsa în urmă egoul şi de a accesa cea mai înaltă îndrumare spirituală. Am observat că a cere cu voce tare este chiar mai eficient. Am dat peste această scurtă poezie atunci când ţineam discursuri în Africa de Sud. O introduc aici ca pe un minunat memento al faptului că vei obţine orice vei cere, inclusiv o viaţă neînsemnată.

M-am târguit cu Viaţa pentru un bănuţ.
Iar viaţa nici că mi-a plătit mai mult.
Şi totuşi, seara cerşeam
Când îmi număram sărăcăcioasele provizii;
Căci Viaţa-i un stăpân corect şi-ţi dă întocmai ce-i ceri.
Dar, odată ce te-ai tocmit pentru o leafă.
Ei bine, trebuie să îndeplineşti sarcina.
Am muncit pentru o plată meschină Doar ca să aflu, consternat.
Că orice răsplată i-aş fi cerut Vieţii.
Bucuroasă, ea mi-ar fi plătit.
— JESSIE B. RITTENHOUSE

Îţi vorbesc aici din propria mea experienţă. De fiecare dată când mă aflu în situaţia de a cere, aproape simultan se întâmplă ceva ce mă conduce la rezolvarea problemei. Dacă mă blochez atunci când scriu, după ce cer, va suna telefonul şi cineva îmi va da cheia problemei sau voi fi îndrumat spre o carte, o voi deschide şi acolo voi găsi răspunsul exact la ceea ce mă nedumerea mai devreme. Se pare că procesul de a cere este unul în care orgoliul nostru capitulează şi chiar acest proces de capitulare, pe care l-am descris mai devreme, este cel ce duce la următoarea modalitate în care acţionează oamenii

de succes.

3. Îşi afirmă intenţia. În această fază, ei încep procesul de asumare totală a responsabilităţii pentru a-şi crea lumea aşa cum şi-o doresc. Şi-au exprimat dorinţa, au cerut îndrumare, iar acum toată energia lor este accelerată, pentru că nu au nicio îndoială legată de capacitatea lor de a rezolva problema. „Voi slăbi neapărat. Nu voi permite artritei să se instaleze în corpul meu. Intenţionez să aduc prosperitate în viaţa mea. De-acum încolo nu voi mai mai fi intimidat de el”. Oamenii de mare succes sunt cei care ştiu cum să rezolve problema şi nu sunt preocupaţi să-şi demonstreze punctul de vedere în faţa nimănui. De fapt, cel mai adesea nici nu vorbesc despre acest subiect.

O intenţie este aproape o conexiune stabilită cu divinitatea, în care aroganţa sau revendicarea sunt absente şi în care ai sentimentul puternic că „Nu pot permite să existe niciun fel de îndoială în mine, altminteri voi acţiona pe baza acelei îndoieli şi voi face să se îndeplinească exact lucrul de care mă îndoiesc”. Acest cuvânt, *intenţie*, este sinonim cu încrederea supremă că poţi investi energia potrivită în rezolvarea unei probleme, iar atunci ea se va materializa.

Nu vreau să dezvolt ideea, deoarece am scris pe această temă o carte întreagă, intitulată *Manifest Your Destiny* (*Manifestă-ţi destinul*), ci vreau să continui subiectul din acest capitol, vorbind despre cum poţi înceta să mai investeşti energie în lucrurile pe care nu ţi le doreşti sau în care nu crezi. Prin urmare, ultima calitate a sistemului energetic interior al celor pe care-i percepem ca fiind capabili să-şi rezolve problemele sau ca fiind oameni de succes este:

4. Îşi întăresc voinţa. În general, prin asta înţeleg să ai pasiune pentru ceea ce îţi doreşti să atragi în viaţa ta, ca să-ţi rezolvi problemele. Îmi amintesc de un renumit învăţător din India, care le spunea adepţilor săi că orice încercare de a face să se manifeste ceea ce îşi doresc în viaţă, dacă este lipsită de pasiune, este similară cu

acţiunea de a îmbrăca frumos un cadavru. Corpul neînsufleţit s-ar putea să arate aşa cum trebuie şi să aibă o înfăţişare extraordinară, dar în cele din urmă nu va înşela pe nimeni, deoarece pe dinăuntru este mort. Să fii mort pe dinăuntru înseamnă să fii lipsit de pasiune.

Atunci când oamenii de succes îşi întăresc voinţa, ei devin imuni la forţele exterioare, ce ar putea altfel să-i descurajeze în a-şi urma pasiunea interioară. De fapt, ei folosesc efectiv presiunile exterioare negative pentru a-şi reaminti de angajamentele luate.

Probabil că singura şi cea mai puternică forţă pe care *tu* o poţi stăpâni este dorinţa arzătoare de a-ţi îndeplini obiectivul interior. Acum, o dorinţă este un lucru şi toată lumea are dorinţa de a scăpa de probleme şi de a ajunge la o stare superioară de fericire şi împlinire. Dacă nu mă crezi, întreabă-i numai pe primii zece oameni cu care te întâlneşti dacă vor să trăiască o viaţă fără probleme. Cu toţii vor spune: „Categoric!” Dorinţa este prezentă. Dar o dorinţă arzătoare este altceva. E ca şi cum ai avea în interior flacăra unei lumânări, care nici măcar nu pâlpâie, chiar şi atunci când în jurul tău se întâmplă tot ce este mai rău. Este o dorinţă interioară care nu poate fi niciodată stinsă de forţe exterioare. Arde înăuntrul tău şi trebuie să fie îndeplinită.

Eu, personal, pot dovedi existenţa unei dorinţe arzătoare sau a voinţei îndârjite în tot ce am întreprins în viaţă. Când mi-am publicat prima carte, *Your Erroneous Zones* (*Zonele tale eronate*[7]), în 1976, a fost dorinţa mea arzătoare să transmit lumii acele idei. Am cumpărat foarte multe exemplare şi am fost în turneu prin ţară, fiind prezent la toate emisiunile de radio şi TV care m-au primit, dând paisprezece, cincisprezece interviuri pe zi, plătindu-mi singur cheltuielile. Nu pentru că am vrut să ajung pe vreo listă de bestselleruri sau să mă îmbogăţesc, ci pentru că nu puteam să sting acea dorinţă arzătoare de a le spune tuturor celor dispuşi să mă asculte despre lucrurile în care

7 Apărută în lb. română sub acest titlu, la Ed. Humanitas, Bucureşti, 2004. (n.red.)

credeam cu atâta tărie. Aceeaşi voinţă îndârjită este prezentă şi astăzi. Şi realmente nu ştiu cum să o atenuez.

Am produs recent două emisiuni de tip prelegere pentru televiziunea publică din Statele Unite. Aceste emisiuni şi-au propus să strângă fonduri şi să încurajeze oamenii să facă donaţii pentru ca televiziunea publică să nu se mai susţină financiar din reclame. Am opinii ferme cu privire la influenţa imaginilor pe care le lăsăm în casele noastre sub forma semnalelor TV. Aceste semnale sunt vibraţii energetice transmise în atmosferă, iar noi folosim televizorul pentru a lăsa să intre această energie în casele noastre. Dacă permitem semnalelor ce poartă imaginile energetice ale violenţei, promiscuităţii sexuale, lipsei de respect, vulgarităţii şi altor asemenea să intre în casele noastre şi să otrăvească minţile copiilor noştri, atunci ei vor rezona cu această energie şi o vor reproduce în viaţa de zi cu zi. Televiziunea publică nu ne transmite semnale energetice viciate de imagini vulgare sau violente.

Când am pregătit cele două emisiuni, ele se numeau *Improve Your Life Using the Wisdom of the Ages* (*Fă-ţi viaţa mai bună folosindu-te de înţelepciunea din vechime*) şi *How to Get What You Really Really Really Really Want* (*Cum să obţii ceea ce îţi doreşti mult, mult, mult, mult de tot*). Şi acea voinţă îndârjită care se manifestă sub forma unei dorinţe arzătoare s-a aprins imediat în mine. Dacă avem un deficit de spiritualitate în ţara noastră în care violenţa şi vulgaritatea au devenit un mod de viaţă, cu impact în special asupra tinerilor, probabil că are legătură cu natura semnalelor energetice pe care le lăsăm să pătrundă în casele noastre. Dacă până la vârsta de paisprezece ani un copil obişnuit a văzut peste douăsprezece mii de crime la televiziunile comerciale sau prin cablu, poate, doar poate, acest lucru ar explica, la nivel colectiv, incidenţa crescută a violenţei şi crimelor în masă din şcoli.

Aşa că m-am dus să strâng bani pentru televiziunea publică, consecventă în a nu include vulgaritatea şi violenţa în programele sale, bazându-se în acelaşi timp pe

public pentru ajutorul financiar. Am simţit acea dorinţă arzătoare de a găsi o soluţie colectivă pentru deficitul spiritual ce provoacă atâta violenţă. Am vizitat şaizeci şi opt de posturi de televiziune, traversând ţara în lung şi-n lat, şi am ajutat la strângerea a milioane de dolari. Nu puteam să vizitez doar câteva oraşe mari şi apoi să mă odihnesc; a fost acea voinţă îndârjită, acea dorinţă arzătoare care m-au tot împins să rezist până la capăt.

Îmi amintesc că am citit despre acordul dintre cei doi rivali înverşunaţi, Israel şi Egipt, mediat de preşedintele Carter la Camp David, în 1978. Carter a avut o viziune pe care n-a vrut să şi-o lase umbrită de nimic, deşi obstacolele erau aparent insurmontabile. Preşedintele însuşi, seară de seară, a bătut drumul dus-întors între locuinţele lui Anwar Sadat şi Menachem Begin, câteodată chiar la trei sau patru dimineaţa, încercând să ajungă la o înţelegere. Există o celebră fotografie a lui Sadat, Carter şi Begin, care-şi strâng mâna şi sărbătoresc acordul de la Camp David, atunci când foştii duşmani înverşunaţi, ai căror soldaţi se luptau şi se omorau între ei în războaie sângeroase, se uneau în pace. O soluţie spirituală la această mare problemă socială s-a găsit graţie dorinţei arzătoare a preşedintelui Carter, care nu putea şi nu voia să se lase stinsă până când nu era realizată. Exact aceeaşi întărire a voinţei, când este folosită pentru rezolvarea oricărei probleme pe care ţi-ai putea-o imagina în viaţa ta, va duce tot la o soluţie spirituală.

S-ar putea să te fi întrebat de ce cuvântul „mult” se repeta de patru ori în titlul emisiunii de la televiziunea publică: *Cum să obţii ceea ce îţi doreşti mult*, *mult*, *mult*, *mult de tot*. L-am folosit pe „mult” de patru ori, deoarece fiecare simbolizează unul dintre cele patru ingrediente prezente în modul de gândire al celor care-şi rezolvă spiritual problemele şi sunt, prin urmare, oameni de succes care-şi trăiesc viaţa din plin. Pe scurt, cei patru „mult” sunt: *Dorinţa*, *Cererea*, *Intenţia*, *Pasiunea*. Iar vestea bună este că tot ce intenţionezi mult, mult, mult, mult de tot să obţii, vei obţine.

Şi-acum vestea proastă. Motivul pentru care cei mai mulţi oameni nu pot să-şi transforme dorinţele în realitate şi să înlăture problemele din viaţa lor este acesta – fii atent, deoarece acest lucru va explica, într-un limbaj simplu, de ce n-ai avut succes în rezolvarea tuturor problemelor – şi ceea ce nu-ţi doreşti deloc, deloc, deloc, deloc, asta şi obţii.

Cum să eviţi să obţii ceea ce nu-ţi doreşti r f r f

Aceşti patru „deloc” sunt valabili şi aici. În continuarea acestui capitol mă voi concentra pe modul în care poţi înceta să mai investeşti energie în lucrurile pe care nu le vrei sau în care nu crezi, or, exact aici, în mod surprinzător, majoritatea oamenilor îşi păstrează şi îşi întreţin cu ardoare rezerva de energie. Dar de ce ar vrea cineva, şi cu atât mai puţin tu, să aloce energie, fie şi pentru o clipă, lucrurilor pe care nu le doreşte şi în care nu crede.

Hai să ne întoarcem puţin la cuvintele magice: *cum gândeşti, aşa vei fi*. Această lege universală se aplică în ambele sensuri. Dacă investeşti, cu pasiune, energia gândului în intenţii, vei acţiona în cele din urmă pe baza gândurilor respective şi, cu siguranţă, vei atrage în viaţa ta lucrurile la care te gândeşti. Ca de fiecare dată, precursorul fiecărei acţiuni este gândul. Această lege funcţionează în aşa fel încât te poate şi împiedica să atragi în viaţa ta soluţii pentru problemele tale.

Iată cele patru subgrupe pe care le întrebuinţezi de obicei pentru a acorda energie lucrurilor în care nu crezi. Aceste patru categorii explică de ce majoritatea oamenilor nu se pricep prea bine să-şi rezolve problemele şi să obţină ceea ce vor în viaţă.

Îţi trimiţi energia către ceea ce nu vrei. Imaginează-ţi următorul scenariu. Îţi dau un milion de dolari şi îţi spun să te duci şi să cheltuieşti aceşti bani ca să cumperi orice vrei, fără restricţii. Iei banii şi te duci repede la mall pentru a-ţi lua ceea ce vrei. În primul magazin în care intri, vezi o mobilă care ţi se pare groaznică, oribilă, dar cheltui 100.000 $ cumpărând-o pe toată. Al doilea magazin în care

intri este plin de bijuterii care ţi se par lipsite de gust şi prea scumpe. Iarăşi, cheltui alţi 100.000 $ pe bijuterii pe care nu le vrei. Acest tipar se repetă pe tot parcursul sesiunii de cumpărături.

Ai bani să-i cheltuieşti pe orice pofteşti, însă, de fiecare dată când vezi ceva ce nu vrei, foloseşti banii ca să-l cumperi. Când ajungi acasă şi îţi sunt livrate cumpărăturile, te întrebi: „De ce e casa mea plină de lucruri pe care nu le vreau?" Răspunsul: „Pentru că eşti nebun! Aveai toţi acei bani ca să cumperi ce-ţi doreai, în schimb, tu i-ai cheltuit pe lucruri pe care nu ţi le doreai". E nebunie curată.

Acum, reţinând scenariul de mai sus, aminteşte-ţi că gândurile tale sunt banii cu care poţi cumpăra tot ce vrei în viaţă. Aminteşte-ţi că dorinţele tale, cererile, intenţiile şi pasiunile, toate sunt gânduri, iar, atunci când îţi investeşti gândurile în ceea ce nu vrei, indiferent cât de mult nu ţi-ar conveni, vei acţiona pe baza a ceea ce nu vrei şi, astfel, tot mai mult din ceea ce nu vrei îşi va face apariţia în viaţa ta. La fel ca mobila oribilă şi bijuteriile lipsite de gust. Ele se află acolo, în casa ta, pentru că tu ai cheltuit prosteşte acei bani valoroşi pe lucruri pe care nu le voiai.

Cum funcţionează acest lucru şi care este motivul pentru care ţi-ai irosi energia vitală valoroasă, sub forma gândurilor tale, pe ceva ce nu voiai? Mintea ta este activă toată ziua, cu vreo şaizeci de mii de gânduri diferite în fiecare zi. Analizează aceste gânduri. Câte dintre ele sunt despre ceea ce nu vrei? „La ce noroc am eu, n-o să meargă niciodată. Răceala aceasta se agravează de la o zi la alta. Ştiu că acţiunile acestea se vor devaloriza, se pare că aşa îmi merge mie mereu. Afacerea probabil că nu va reuşi. Nu vor mai fi locuri prea grozave când ajungem noi la teatru. Aceste mese îmi vor adăuga nouă kilograme numai pe talie. E atât de greu să te laşi de fumat. Probabil va ploua şi se va alege praful de excursie".

Lista ar putea continua pe mii de pagini. Ai prins ideea. Gândurile tale sunt energia care acţionează asupra ta. Dacă gândurile tale sunt despre ceea ce nu vrei,

indiferent cât de mult deteşti gândul că exact ce nu vrei se va materializa în viaţa ta, vei acţiona pe baza acelor gânduri şi tot mai mult din ceea ce nu vrei va continua să apară. Când nu mai investeşti energie în ceea ce nu vrei, vei vedea că te transformi într-o fiinţă mai rapidă şi, prin urmare, mai spirituală. Iată cum să schimbi acest vechi obicei.

Atunci când te trezeşti că ai un gând îndreptat către ceea ce nu vrei, indiferent cât de puţin important ar fi, reaminteşte-ţi că, până la urmă, vei acţiona în baza acelui gând şi el se va materializa în viaţa ta. Opreşte-te chiar atunci şi întreabă-te în tăcere: „Ce vreau?" Adică, în loc să te gândeşti că artrita ta se va agrava, deci tocmai ceea ce nu vrei, schimbă gândul într-o *intenţie*. „Artrita asta va dispărea cu totul din viaţa mea". În cele din urmă, încet şi sigur, vei începe să acţionezi în baza noii intenţii, care este o energie mai rapidă, iar noua intenţie va deveni realitatea ta. Vei face tot ce trebuie pentru a evita să suferi de artrită. Nu te vei plânge de ea, pentru că nu te mai gândeşti la ea ca la o problemă, deci nu ai cum să te plângi. Şi, minunea minunilor, corpul tău, care este un sistem de energie, va reacţiona şi el la gândurile tale. După cum s-a spus de multe ori: „Biografia ta devine biologia ta".

Dar, încă şi mai important, îţi vei investi energia în soluţii, prin înlăturarea problemei, la început din mintea ta, apoi şi din corpul tău. De exemplu, într-o situaţie în care trebuie să parchezi, gândurile tale se schimbă de la „Probabil nu va fi niciun loc de parcare" la „Îmi caut locul de parcare". Dintr-odată, nu mai cauţi un loc de parcare inexistent, iar energia se schimbă în aşa fel încât să-ţi rezolve problema.

Folosesc aici cuvântul *intenţie* absolut intenţionat. Eu nu-ţi sugerez să ţii pentru tine gândurile despre ceea ce vrei, deoarece, dacă vei face astfel, vei manifesta o stare de lipsă pentru tine. Îţi sugerez să urci scara de la a-ţi dori, la a cere, la a intenţiona şi, în cele din urmă, la pasiune. Vei acţiona şi vei da naştere la ceea ce tu intenţionezi cu

pasiune în gândurile tale.

Secretul stă în amintirea constantă a faptului că nu trebuie să mai exprimi verbal, direct, ceea ce nu vrei; în al doilea rând, surprinde-te şi analizează gândul din spatele exprimării; şi, la sfârşit, schimbă-l într-o intenţie a ceea ce vei face pentru tine, deoarece, în cele din urmă, vei acţiona în baza ei sau vei avea acces la puteri superioare, mai rapide, universale, care să-ţi furnizeze soluţiile.

Iată un exemplu al modului în care a trebuit să aplic recent sugestiile de mai sus. Întorcându-mă de la o conferinţă în Puerto Rico, am ajuns în camera mea de hotel din Chicago la 14: 03. Mi-era foarte foame, aşa că am sunat la room service să comand un sandviş şi un suc. Am fost informat că room service-ul se închisese la 14: 00 şi avea să se redeschidă la 17: 00, astfel încât n-aveam cum să iau ceva de mâncare timp de trei ore. Am rugat-o pe femeia de la telefon, spunându-i că nu trecuseră decât trei minute peste ora 14: 00, chiar nu putea să-mi trimită un sandviş? Nu s-a lăsat înduplecată. Ora două însemna chiar ora două; 14: 00, nu 14: 03. Primul meu impuls condiţionat a fost să mă supăr. „Cum pot să mă trateze aşa? Sunt un client care plăteşte. N-am mâncat toată ziua, nu merit asta”. Am ieşit pe uşă, îndreptându-mă spre lift ca să-l găsesc pe manager şi să-i spun cât de dezamăgit eram de felul în care se purtaseră cu mine.

Închizând uşa camerei mele de hotel, mi-am amintit ceea ce tocmai le spusesem celor o mie de oameni, la Puerto Rico, cu o zi înainte: „Nu vă direcţionaţi gândurile şi energia vitală către ceea ce nu vă doriţi”. Or, eu tocmai asta făceam. Mă gândeam cât de prostească era situaţia, cât de supărat eram şi, cel mai absurd, că nu primeam nimic de mâncare. Am recapitulat imediat cei trei paşi pe care i-am subliniat mai devreme şi m-am hotărât să-mi pun toată energia gândurilor în ceea ce doream şi în ceea ce intenţionam să creez.

Tot ce doream era un sandviş şi am început să mă văd primind unul şi lăsând în urmă supărarea şi gândurile că am fost jignit grav şi că s-au purtat urât cu mine. „Voi

primi un sandviş", mi-am zis şi mi-am întărit voinţa.

Ieşind din lift cu o nouă hotărâre şi energie spirituală jucându-mi în minte, am observat în partea cealaltă a holului hotelului un bufet cu mâncare, pe care tocmai îl strângea un chelner. Am traversat holul calm şi am început să vorbesc cu omul care strângea mâncarea. Fără să-mi dau seama, aveam în mână programul din Puerto Rico. Bărbatul mi-a spus cu un pronunţat accent spaniol: „Ai fost în Puerto Rico, şi eu sunt din Puerto Rico". I-am spus că tocmai am sosit şi că am vorbit chiar ieri în faţa unei mulţimi de oameni. Am mai stat de vorbă puţin şi apoi i-am pus întrebarea-cheie, ce se afla la baza intenţiei mele interioare: „Se poate să-mi fac un sandviş din mâncarea de la bufet şi să fie trecut în contul camerei mele?"

Răspunsul lui a venit pe loc şi a fost categoric: „Ai ţinut o prelegere în oraşul meu natal. O să-ţi fac cel mai bun sandviş pe care l-ai mâncat vreodată. Câteva minute mai târziu a apărut cu un sandviş uriaş, înfăşurat în şerveţele, şi cu două pahare cu suc de portocale, pentru care a refuzat să mă lase să plătesc. „A fost atât de plăcut să vorbesc cu cineva care tocmai a fost în Puerto Rico! Mi-a reamintit de casă. Savurează prânzul din partea mea".

Din clipa în care mi-am retras energia din ceea ce nu doream şi am plasat-o în ceea ce intenţionam să creez, universul a conspirat cu mine exact atunci şi eu am putut să creez rezultatul energiei mele interioare superioare. Îţi recomand să foloseşti această tehnică până şi în cele mai dificile momente, cu lucrurile pe care probabil ai fost învăţat să crezi că nu le poţi controla.

Fratele meu îmi spunea recent despre toţi oamenii cu care se întâlnea şi care aveau cancer de prostată. „E ca o epidemie", a spus el. „Trei vecini, doi de la muncă, toţi cam în ultima săptămână". Răspunsul meu imediat a fost: „Nu mă voi gândi la cancerul de prostată". Când un prieten care a suferit recent o operaţie de înlocuire a şoldului din cauza artritei reumatoide mi-a spus că sunt şi eu un candidat perfect pentru această operaţie, cu tot alergatul meu, răspunsul meu instantaneu a fost: „Eu nu

voi face operaţie de înlocuire de şold. Eu nu fac artrită reumatoidă".

Când faci planuri lăuntrice, nu numai că vei acţiona în baza lor, dar îţi vei pune şi corpul într-o stare de prevenţie şi sănătate. Urci de la 20.000 de cicluri pe secundă la frecvenţele spirituale mai înalte, ţinându-ţi energia la distanţă de ceea ce nu doreşti şi menţinând-o în ceea ce intenţionezi să creezi. Dacă te gândeşti la ceea ce nu doreşti şi acţionezi în baza gândurilor tale, atunci vei atrage în viaţa ta exact ceea ce nu doreşti, fie că-ţi place, fie că nu!

Să-ţi trimiţi energia către ceea ce este. Iată un alt motiv pentru care este atât de greu pentru oameni să fie capabili să elimine problemele şi să atragă în vieţile lor ceea ce îşi doresc. E foarte uşor să-ţi consumi energia cu circumstanţe din viaţa ta sau, aşa cum spunem aici, cu *ceea ce este*. Încă o dată, revenind la tema noastră, lucrurile la care te gândeşti se dezvoltă. Dacă îţi plasezi energia în ceea ce este, vei vedea încă şi mai mult din ceea ce este continuând să apară în viaţa ta, deoarece tu vei acţiona în baza gândurilor la ceea ce este. Chiar dacă deteşti situaţia vieţii tale şi urăşti împrejurările în care trăieşti, dacă îţi plasezi energia în ceea ce dispreţuieşti, vei acţiona pe baza acelor gânduri, iar împrejurările pe care le dispreţuieşti vor continua să-şi facă apariţia în viaţa ta.

Aceasta este una dintre zonele energetice cel mai greu de schimbat, în mare parte deoarece este foarte posibil să fi fost înconjurat de oameni care se plâng, se lamentează tot timpul pentru circumstanţele din viaţa lor. Hai să zicem, de exemplu, că ai foarte puţini bani şi te consideri sărac, neprivilegiat, ghinionist, nenorocos sau ca făcând parte din pătura inferioară a clasei de mijloc. Indiferent cum te-ai eticheta. Cât timp petreci gândindu-te şi vorbind despre faptul că eşti sărac, plângându-te de condiţiile în care eşti obligat să trăieşti, văicărindu-te de lipsa banilor, dând vina pe politicieni, care sunt răspunzători pentru viaţa ta plină de lipsuri? Toate acestea reprezintă energie, energie lentă/joasă, dar, cu toate

acestea, este moneda preţioasă a vieţii tale, pe care tu o risipeşti pe ceea ce este. Ţine minte această afirmaţie, dacă te afli în categoria celor care au conştiinţa lipsurilor: *Nu poţi face să apară prosperitatea cu gânduri de genul*: *„Detest să fiu sărac"* Vei acţiona pe baza acestui gând şi vei crea în viaţa ta din ce în ce mai multe astfel de gânduri.

Sfântul Pavel ne reaminteşte că „Dumnezeu îţi poate da cu prisosinţă orice binecuvântare". Ce ţi se cere ţie este să faci trecerea de la energia a ceea ce este la energia a ceea ce îţi doreşti şi intenţionezi să creezi. De câte ori gândurile tale se apleacă asupra circumstanţelor vieţii care nu-ţi plac, notează-ţi în minte că trebuie să faci trecerea către ceea ce ţi-ai dori să trăieşti ca situaţie prezentă şi fă un salt mare spre energia spirituală superioară, vizualizând ceea ce intenţionezi să creezi. Dacă păstrezi viziunea a ceea ce doreşti, nu vei putea să acţionezi altfel decât pe baza acelei energii.

Unul dintre cele mai mari beneficii, atunci când nu mai investeşti energie în lucrurile în care nu crezi, este descoperirea faptului că universul este abundenţă fără limite. Poţi merge la oceanul nesecat cu un degetar sau cu o găleată şi poţi lua din acea sursă orice cantitate ceri. Dacă ai destulă credinţă, poţi să iei câte găleţi vrei, iar pentru ocean nu va conta. Şi mai bine, poţi merge să iei din acea rezervă nelimitată cât de des vrei. Şi uite-aşa se întâmplă şi atunci când eşti nemulţumit de ceea ce este sau când ceea ce este e plin de probleme. Te-ai dus cu o pipetă la oceanul infinit şi apoi ai început să te plângi de cât de puţin ai!

Adevărata abundenţă se află în cunoaşterea absolută a faptului că îţi va fi furnizat tot ce ai nevoie. După cum ne reaminteşte Sfânta Scriptură: „Tot ce am eu este al tău" (*Luca* 15: 31). Totuşi, dacă energia ta se află în ceea ce este, iar acest lucru pare nesatisfăcător, nu poţi face altceva decât să-ţi manifeşti nemulţumirea, în mare parte pentru că te tot întrebi de ce. Mi-a plăcut întotdeauna remarca lui George Bernard Shaw pe care Robert Kennedy a folosit-o elogiindu-şi fratele: „Unii oameni văd lucrurile

aşa cum sunt şi se întreabă de ce, eu visez la lucruri care n-au mai existat şi mă întreb de ce nu".

Această subsecţiune nu este în niciun caz limitată la *nicio* absenţă a abundenţei din viaţa ta. Ea este valabilă pentru *orice* lucru din viaţa ta actuală, de zi cu zi, pe care îl numeşti problemă şi căruia continui, în acelaşi timp, să-i transmiţi o energie joasă.

Nu pot face să se manifeste pierderea în greutate prin gânduri de genul „Urăsc să fiu gras".

Nu pot face să se manifeste puritatea din „Dispreţuiesc faptul că sunt dependent".

Nu pot face să se manifeste sănătatea din „Detest să fiu bolnav".

În fiecare dintre enunţurile de mai sus, despre ceea ce nu-ţi place, îţi foloseşti gândurile pentru a crea din ce în ce mai multe de acelaşi fel. Din moment ce devii lucrurile la care te gândeşti pe tot parcursul zilei, o dată în plus, soluţiile au nevoie de un nivel de energie diferit pentru oricare dintre aceste situaţii şi pentru altele similare.

Dacă te gândeşti la cât de mult urăşti faptul că eşti supraponderal, va trebui să acţionezi în baza a ceea ce gândeşti şi, astfel, încă şi mai multă ură legată de faptul că eşti supraponderal va apărea în viaţa ta. Pe de altă parte, dacă-ţi investeşti energia interioară în imaginea de sine preferată, menţii acea viziune ca pe o intenţie, îţi afişezi greutatea perfectă în cifre, în cât mai multe locuri posibile, şi îţi trimiţi iubire, lăsându-te îndrumat de o energie divină din ce în ce mai înaltă, ce te va însoţi pe drumul către greutatea ideală, iar astfel va trebui să acţionezi în baza noilor intenţii şi nu vei mai încărca cu energie lucrurile în care nu crezi (sau pe care nu le doreşti), fiind, în schimb, condus către o soluţie spirituală, de energie înaltă, pentru greutatea ta.

Mai mult, dependenţii au fost descrişi ca fiind persoane care nu primesc niciodată suficient din ceea ce dispreţuiesc. Din nou, aici este vorba despre investirea energiei vitale în ceea ce nu-ţi doreşti, de fapt în ceea ce deteşti, şi despre urmărirea acelui lucru, într-un cerc

vicios autodistructiv. Pentru a ajunge să te eliberezi de orice dependenţă, trebuie să nu mai investeşti energie în obiectul dependenţei tale şi nici să nu te mai etichetezi drept dependent, cultivând, în loc de asta, energia ta mai înaltă/mai rapidă, de fiinţă curată şi sănătoasă. De fiecare dată când apare tentaţia de a-ţi plasa energia în ceea ce nu doreşti (pofta), mută-te către ceea ce vrei să creezi. Încet, deliberat şi sigur, vei conferi gândurilor legate de ceea ce nu-ţi doreşti o prezenţă spirituală şi, astfel, dependenţele vor dispărea, cu siguranţă.

Deşi s-au scris cărţi întregi pe tema legăturii dintre minte şi corp în medicină, cel mai util mi se pare ceea ce îmi repetă mereu medicul Deepak Chopra, prietenul şi colegul meu apropiat: „Gândurile fericite creează molecule fericite şi gândurile sănătoase creează molecule sănătoase". Eu aş adăuga că şi opusul este adevărat: „Gândurile nesănătoase creează molecule nesănătoase". Dacă energia ta, sub forma gândurilor, se concentrează asupra bolilor sau disconfortului din corpul tău, atunci corpul va reacţiona la aceste gânduri. După cum a spus Norman Cousins: „Cea mai puternică forţă din corpul omenesc este tendinţa naturală a corpului de a se vindeca singur, dar această forţă nu este independentă de sistemul de credinţe… totul începe cu credinţa".

Corpul tău va urma acelaşi principiu. Va ajunge să manifeste starea de boală. Sănătatea nu este ceva ce trebuie să obţii, este ceva ce deja ai. Nu o tulbura, mai ales prin ceea ce crezi. E important să admiţi că acest lucru se aplică *tuturor* relaţiilor tale.

Dacă, în vreun fel, caracterul oricărei relaţii interumane pe care o ai este nesatisfăcător, fii sigur că tu eşti cel care adânceşte problema, prin faptul că investeşti mai departe energie în aspectele care nu îţi plac sau pe care nu le doreşti. De exemplu, atunci când cineva spune că nu se înţelege cu unul dintre părinţi sau cu soţia, defineşte relaţia din perspectiva a ceea ce nu îi place. „E imposibil de trăit cu ea, ne certăm mereu şi nu mă respectă deloc" şi aşa mai departe. Gândurile sale se

concentrează pe ceea ce nu îşi doreşte şi continuă să acţioneze tocmai în baza acestor gânduri, iar, astfel, tot mai mult disconfort şi nemulţumire ajung să scrie povestea relaţiei.

Dacă tu consideri că faci acelaşi lucru, începe să-ţi creşti nivelul energiei şi aminteşte-ţi că relaţiile sunt experimentate exclusiv în gândurile tale. Schimbă-ţi gândurile crescând frecvenţa lor până la nivelul conştiinţei spirituale şi include-o pe aceasta în relaţie. Pentru tine, persoana care îmbunătăţeşte vibraţia, relaţia se va schimba indiferent de modul în care altcineva acţionează sau reacţionează şi, în acelaşi timp, problema din relaţie va dispărea.

Dacă te gândeşti la ce este în neregulă sau la ce deteşti la altă persoană, acesta va fi modul în care trăieşti relaţia în interiorul tău, locul în care experimentezi toate lucrurile. Atunci când încetezi să mai acorzi energie lucrurilor în care nu crezi, pui capăt tuturor problemelor din viaţa ta, aproape instantaneu. Îţi cer aici să-ţi accesezi cea mai înaltă viziune, aşa cum a arătat pe scurt James Allen: „Cea mai mare realizare a fost, la început şi pentru o vreme, un vis. Stejarul doarme în ghindă; pasărea aşteaptă în ou. Şi în viziunea cea mai înaltă a unui suflet freamătă o perspectivă pe cale să se trezească. Visurile sunt seminţele realităţilor…”[8]

Urmăreşte-ţi cea mai înaltă viziune a sufletului şi niciodată nu-ţi vei mai plasa energia în situaţii de viaţă pe care nu le doreşti sau în care nu crezi.

Să-ţi trimiţi energia către ceea ce a fost dintotdeauna. De câte ori ai auzit cuvintele „Dar întotdeauna am făcut aşa” sau „N-am ce să fac, aşa am fost învăţat”. Sau alte cuvinte cu acelaşi înţeles? Încă o dată, mementoul extrem de important al celor cinci cuvinte preţioase: „Cum gândeşti, aşa vei fi. [9]„

---

8 Fragment extras din cartea Cum gândeşte omul, apărută, atât în format tipărit cât şi audio, la Ed. Act şi Politon, Bucureşti, 2015. (n.red.)

9 Din Pildele lui Solomon, 23:7, traducere după versiunea în limba engleză: For as he thinketh in his heart, so is he: Eat and drink, saith he

Dacă gândurile tale se îndreaptă către ceea ce a fost dintotdeauna, chiar dacă nu îţi displace profund cum au fost lucrurile dintotdeauna, atunci vei acţiona în baza acelor gânduri, şi ceea ce a fost dintotdeauna va continua să facă parte din viaţa ta, chiar dacă deteşti şi îţi displace acel lucru. Multe dintre problemele cu care ne confruntăm există din cauză că suntem ataşaţi de modul în care am făcut lucrurile dintotdeauna. Pur şi simplu nu ştim cum să ne investim energia în ceea ce intenţionăm să creăm. Am auzit că nebunia înseamnă să faci lucrurile aşa cum le-ai făcut întotdeauna, dar să aştepţi rezultate diferite.

Să presupunem că ai un mod de gândire care a dus la o mulţime de eşecuri, cu toate problemele ce derivă din acest fel de a acţiona. Aceste probleme ar putea implica o serie de relaţii ratate în care ajungi să te simţi permanent o victimă. Sau pot fi rezultatul unui comportament dependent, care persistă, în ciuda faptului că ai schimbat substanţele la care ai poftit de-a lungul anilor. Sau este posibil să funcţionezi după un tipar ce te face să-ţi risipeşti banii iar şi iar, chiar dacă circumstanţele au variat de-a lungul anilor. Sau poate că ai avut boli cronice, una după alta, chiar dacă te-au supărat, rând pe rând, diferite părţi ale corpului. S-ar putea chiar să fi zis: „Aşa mi-a mers mie dintotdeauna”.

În acest caz, investeşti energie în ceea ce nu crezi, concentrându-ţi atenţia interioară asupra lucrurilor cu care te-ai obişnuit. Dar, aşa cum ştii din titlul acestei cărţi, există o soluţie spirituală pentru orice problemă. Începe procesul de a-ţi creşte frecvenţa vibraţiei şi de a lăsa în urmă energiile materiale mai lente şi mai joase pe care le foloseai şi le justificai spunând: „Aşa am fost eu dintotdeauna”.

Ce anume te ţine blocat şi te face să-ţi foloseşti energia interioară pentru a crea probleme pe care nu le

---

to thee; but his heart is not with thee (Book of Proverbs 23, 7). În versiunile oficiale în limba română, acest verset s-a tradus prin: „Căci el îţi numără bucăţile din gură. «Mănâncă şi bea!», îţi va spune, dar inima lui nu e pentru tine.” (n.red.)

doreşti? Totul se reduce la doi factori, ambii putând fi schimbaţi aproape imediat, dacă te hotărăşti să-ţi îmbunătăţeşti vibratile energetice şi să te apropii de lumea spiritului.

Eu numesc aceşti doi factori „cea mai mare iluzie" şi „cum să scapi de istoria personală".

Cea mai mare iluzie

Suntem supuşi multor iluzii în viaţa de zi cu zi. Cea mai mare dintre ele este cea care ne ţine prinşi în capcana de a ne investi energia în ceea ce a fost dintotdeauna. Această iluzie se caracterizează prin credinţa că: „Trecutul este motivul pentru care eu mai cred în acest mod de a face lucrurile". În unele din scrierile mele de început, m-am referit la siajul unei bărci care se deplasează rapid. Siajul este dâra pe care ea o lasă în urmă, atât şi nimic mai mult, doar o dâră aflată în spatele bărcii. Nu trebuie să fii expert în fizică nucleară ca să înţelegi că nu siajul propulsează barca. Nici siajul vieţii tale n-o face. El este, pur şi simplu, dâra lăsată în urmă.

Cea mai mare iluzie este cea în care priveşti spre trecutul tău (siajul) şi îţi investeşti energia în ceea ce este acolo, chiar dacă ţi se pare vrednic de dispreţ, pentru ca apoi să acţionezi în baza acelor gânduri şi să continui să produci tot mai mult din ceea ce a fost dintotdeauna. Pentru a transcende această iluzie, trebuie să vezi în primul rând de ce este o iluzie. Siajul nu poate propulsa barca. Siajul vieţii tale nu te propulsează pe tine astăzi. Dar energia momentului actual, pe care o investeşti în evenimente şi acţiuni din trecutul tău, în timp ce cauţi explicaţii şi scuze pentru problemele ce persistă, îţi afectează viaţa. Aceasta, şi numai aceasta, este sursa problemelor respective. La fel cum energia momentului actual este generată de motorul care face barca să înainteze. Dâra pe care ai lăsat-o în urmă nu-ţi poate propulsa viaţa astăzi, decât dacă te convingi singur că aşa stă situaţia, şi tocmai de aceea spun eu că este cea mai mare iluzie.

Cum să scapi de istoria personală

Al doilea factor care ne face să producem la nesfârşit aceleaşi probleme nedorite este plăcerea de a ne complace în dramele trecutului şi de a ne folosi energia interioară pentru a ne aminti nouă înşine (şi oricui este dispus să ne asculte) tot ce a existat în poveştile noastre şi a creat problemele pe care le trăim în prezent. Nimeni n-a spus-o mai bine decât Shakespeare, atunci când ne-a amintit: „Ce-a fost făcut rămâne bun făcut".

Recent am fost abordat de o femeie într-o librărie, în timp ce dădeam autografe pe nişte cărţi pentru o expoziţie la raft. Numele femeii era Erikka şi se afla în vizită în America. Cu doi ani în urmă, Erikka mă auzise vorbind la Amsterdam şi mi-a spus cât de mult au însemnat pentru ea cuvintele mele şi cât au ajutat-o într-o serie de probleme din viaţa ei. La un an după prezentarea mea din Amsterdam, cea mai mare bombă din viaţa ei a lovit-o din senin. Bărbatul cu care era căsătorită de douăzeci şi cinci de ani i-a adus la cunoştinţă că nu o mai iubeşte, că vrea să divorţeze şi că se va căsători cu secretara lui în vârstă de treizeci de ani. Erikka şi soţul ei aveau împreună patru copii, iar el a ieşit rapid şi definitiv din vieţile lor.

Pentru Erikka a fost un şoc cumplit şi a spus că anul următor s-a simţit de parcă s-ar fi prăbuşit în *Infernul* lui Dante. A mers la psihoterapie, a început să ia antidepresive, nu putea să mănânce şi să doarmă, a pierdut în greutate peste douăsprezece kilograme şi, în general, nu mai putea funcţiona. Ajunsă în pragul disperării, a luat pur şi simplu avionul spre America, să mă caute, cu speranţa că măcar puţin din energia spirituală pozitivă pe care o simţise la seminarul meu în urmă cu doi ani o va ajuta acum să se smulgă din depresia şi furia pe care i le provocaseră faptele fostului ei soţ.

Când m-a abordat în librărie, era plină de entuziasm, pentru că părea o coincidenţă să fiu acolo şi să dau autografe, în timp ce ea venise în America să vadă dacă mă poate găsi. M-a îmbrăţişat plângând şi m-a rugat să-i spun ceva care să redea vieţii ei senzaţia de pace şi armonie. I-am cerut să scoată o foaie de hârtie şi să scrie ceva ce

profesorul lui Carlos Castaneda, nagual-ul[10] Don Juan Matus, îi spusese ce îţi trebuie ca să atingi cel mai înalt nivel al desăvârşirii. Erikka tremura şi îşi nota cuvintele învăţătorului mistic pentru elevul său: „Într-o zi", a spus el, „mi-am dat seama în sfârşit că nu mai am nevoie de o istorie personală şi am renunţat la ea aşa cum renunţi la băutură, iar acel lucru, şi numai el, a făcut toată diferenţa".

Erikka a plecat cu speranţa că va găsi o soluţie spirituală. Am încurajat-o să accepte că toţi anii cu fostul soţ, furia ei pentru minciuna lui, toate acestea se aflau în lumea amorfă, informă a gândurilor sale, care alcătuiau istoria personală. De fapt, tot ce avea era acum, momentul prezent, singurul în care Dumnezeu există şi poate exista. Acum.

Renunţă la istoria ta personală, care nu e nimic mai mult decât energia joasă a gândurilor despre cum erau lucrurile pe care le porţi cu tine şi motivul pentru care azi eşti supărat fiindcă nu mai sunt cum erau. Multe dintre aşa-zisele tale probleme sunt prezente astăzi fie pentru că eşti în siaj şi îl consideri responsabil pentru greutăţile tale, fie pentru că eşti prins în istoria personală şi refuzi să renunţi la ea. Să ştii în inima ta că tot ce se află în siajul tău şi în istoria ta personală a trebuit să se întâmple pentru ca tu să fii unde eşti astăzi. Şi care sunt dovezile mele pentru o asemenea afirmaţie? Toate lucrurile s-au întâmplat, punct. În loc să le blestemi, binecuvântează-le şi iubeşte-le şi acceptă-le.

Probabil că cel mai bun sfat pe care ţi-l pot da pentru a-ţi oferi o soluţie spirituală la această tendinţă de a-ţi investi energia în ceea ce a fost dintotdeauna vine de la Iisus din Nazareth: „Nimeni care pune mâna pe plug şi se uită îndărăt nu este potrivit pentru Împărăţia lui Dumnezeu". (*Luca*, 9: 62) Deci, asta este. Priveşte în urmă, şi viaţa ta va fi un iad. Mai mult decât atât, aminteşte-ţi iar

---

10 Fiinţă umană care are puterea de a se transforma, fizic sau spiritual, într-un animal, cel mai adesea într-un jaguar sau o pumă. (n.tr.)

şi iar: „Dacă nu am o poveste, nu trebuie să mă ridic la înălţimea ei”.

Să-ţi canalizezi energia către ceea ce vor alţii pentru tine. Nu duci lipsă de oameni care îţi vor aduce la cunoştinţă cum se aşteaptă ei să gândeşti, să simţi şi să te porţi. Şi-acum, să presupunem că eşti foarte nemulţumit de faptul că oamenii îţi amintesc permanent care sunt aşteptările lor pentru tine. Dacă ai reţinut ce am scris în acest capitol, realizezi că, în ciuda nemulţumirii tale, vei continua să atragi în viaţa ta ceea ce vor alţii pentru tine. S-ar putea ca asta să fie pentru tine o problemă considerabilă, dar, chiar şi aşa, tu tot vei atrage lucrurile la care te gândeşti, atâta vreme cât investeşti energie în ceea ce vor alţii pentru tine.

Antidotul pentru rezolvarea acestei aşa-zise probleme a supărării provocate de faptul că ceilalţi îţi spun ce ar trebui să fii este, bineînţeles, unul spiritual. Trebuie să înveţi să-ţi creşti vibraţiile energetice din gama joasă a furiei, amărăciunii şi ranchiunei, la gamele mai înalte ale bunătăţii, iubirii şi iertării. În momentul în care nu vei mai reacţiona cu energie joasă, iluzia problemelor tale va dispărea.

L-am văzut pe prietenul de optsprezece ani al uneia dintre fiicele noastre în timp ce vorbea la telefon cu mama lui. După ce a închis frustrat telefonul, a spus: „Mă enervează atât de rău, mereu îmi spune ce să gândesc şi unde să mă duc şi cum să fac lucrurile!” Era limpede că era supărat şi plin de furie. I-am spus că are de ales între două variante. Putea să încerce să aibă în continuare dreptate sau putea să încerce să fie bun.

Dacă insişti să ai dreptate, te vei certa, vei deveni frustrat, supărat, iar problemele cu mama ta vor persista, i-am explicat. Dacă practici pur şi simplu bunătatea, îţi poţi aminti că este vorba despre mama ta, ea întotdeauna a fost aşa, probabil că tot aşa va rămâne, dar tu îi vei trimite iubire în loc de supărare, atunci când îşi va începe rutina. O simplă afirmaţie plină de bunătate, cum ar fi: „Ai dreptate, mamă, mă voi gândi la asta”, şi ai o soluţie

spirituală la problema ta.

Atunci când simţi nevoia să ai dreptate, rămâi în lumea energiei joase. Atunci când practici bunătatea, aduci o esenţă spirituală în prezenţa iluziei unei probleme şi, surprinzător, aceasta din urmă dispare.

Îmi amintesc că un profesor al meu, foarte evoluat din punct de vedere spiritual, mi-a spus: „Nu mai lua viaţa atât de personal!” Am fost şocat şi am răspuns ceva de genul: „Ce vrei să spui prin asta? E viaţa mea, e foarte personală”. El făcea referire la ideea potrivit căreia noi nu suntem trupurile, personalităţile sau oricare dintre posesiunile noastre din lumea materială. Suntem fiinţe spirituale eterne, deghizate în taţi, soţi, manageri, patroni şi proprietari. Atunci când ne cunoaştem adevărata natură divină, încetăm să mai luăm totul personal, inclusiv propriile vieţi.

Cu toate că s-ar putea să nu fii pregătit pentru sfatul profesorului meu (nici eu nu sunt în cea mai mare parte a timpului), îţi recomand să nu mai iei personal părerile altora. Reaminteşte-ţi că nu vei investi energie în ceea ce vor ei pentru tine, dacă acest lucru se află în contradicţie cu ceea ce intenţionezi tu să creezi pentru tine, cu condiţia ca energia investită să fie bunătate, înţelegere şi iubire.

Atunci când transmiţi iubire, compasiune şi bunătate şi le pui faţă-n faţă cu probleme ca supărarea, ranchiuna şi amărăciunea, ele pur şi simplu se dematerializează, ca întotdeauna. De ce? Pentru că erau, de la început, iluzii. Pentru că n-au existat niciodată, decât în mintea ta. Să nu-ţi mai iei viaţa atât de personal este un sfat minunat, dar un alt mod de a-ţi aminti să nu mai investeşti energie în ceea ce vor *alţii* pentru tine este să nu mai iei atât de personal vieţile celor care ţi se adresează.

Iată patru dintre cele mai obişnuite moduri în care se manifestă nebunia de a investi energie în lucruri în care nu crezi. Munceşte în fiecare zi pentru a-ţi aminti să opreşti energia mentală atunci când ea se concentrează pe ceea ce nu-ţi doreşti, pe circumstanţele vieţii tale, pe ceea ce a fost dintotdeauna sau pe ceea ce vor alţii pentru tine. Mută-te

pe o frecvenţă mai înaltă, de energie spirituală, pentru a te concentra pe ceea ce îţi doreşti şi pe circumstanţele pe care intenţionezi să le creezi.

Aminteşte-ţi, obţii ceea ce *îţi doreşti* cu adevărat şi ceea ce *nu-ţi doreşti* deloc. Alegerea îţi aparţine.

5.

CUM SĂ-ŢI PĂSTREZI

I

NECONTAMINAT CÂMPUL ENERGETIC

„În anumite clipe… întotdeauna fără de veste… devin fericit. Îi privesc pe străinii de lângă mine de parcă i-aş şti de-o viaţă… totul mă umple de iubire… S-ar putea să treacă o oră până când starea se duce, dar în ultima vreme par să înţeleg că intru în ea în momentul în care încetez să urăsc”.

— WILLIAM BUTLER YEATS

!

n acest capitol vei citi despre trei câmpuri energetice şi căile de a le păstra pure sau necontaminate. Primul câmp energetic este corpul tău energetic imediat, pe care eu îl mai numesc şi eteric.

Stând în picioare, întinde mâna înainte şi notează mental cel mai îndepărtat punct până la care ajung degetele tale. Acum imaginează-ţi braţul întinzându-se drept, deasupra capului, către un punct aflat deasupra corpului şi apoi şi în spate, şi dedesubt. Ai acum imaginea unui câmp energetic care îţi înconjoară tot timpul corpul. Eu numesc acest câmp *corpul tău energetic rapid*, care este inseparabil de corpul tău solid şi vizibil, din energie de frecvenţă joasă. Folosindu-ţi imaginaţia, acordă acum un moment vizualizării acestui câmp de energie, ce-şi are marginile sau graniţele de jur-împrejurul tău.

Atunci când o altă persoană, în special un străin, îţi încalcă graniţa şi începe să-ţi vorbească, te simţi imediat de parcă ai fi fost invadat. Instinctiv, te retragi pentru a crea un spaţiu de siguranţă. De ce? Deoarece corpul tău energetic simte forţa invadatoare şi te atenţionează printr-o stare de disconfort ori de câte ori graniţele imaginare

sunt încălcate. Dacă cineva rămâne în câmpul corpului tău energetic o perioadă mai îndelungată de timp, începe să-ţi afecteze întreaga fiinţă cu energia lui, trăgându-te în jos, dacă nu eşti sincronizat cu el, sau ridicându-te, dacă rezonează la o vibraţie energetică mai înaltă decât a ta.

Eu numesc al doilea câmp energetic *câmpul energetic al mediului extins*. Pentru a-ţi face o idee, din punct de vedere fizic, despre acest câmp energetic, gândeşte-te la câmpul energetic care se extinde în casa ta, la locul de muncă, pe strada pe care locuieşti, în familia şi în comunitatea ta. Să ştii că eşti cufundat, oriunde te duci, într-un câmp energetic ce se extinde nu doar până acolo unde ajunge braţul tău, ci până unde vezi cu ochii, auzi cu urechile şi miroşi cu nasul. Tiparul de vibraţie al acestui câmp energetic constituie *câmpul energetic al mediului extins*. Aşadar, eşti o siluetă energetică aflată într-un câmp mai extins de energie, amestecat cu un câmp energetic mai amplu, care este influenţat de frecvenţele şi câmpurile energetice ale altora şi de toate activităţile din câmpul global de energie a mediului. Acest câmp în care corpul tău solid se plimbă, vorbeşte, doarme, munceşte şi se recreează este influenţat de frecvenţa energetică a oricui intră în el.

Acum vreau să te gândeşti la un câmp energetic care trece dincolo chiar şi de corpul tău şi de mediul fizic în care te mişti. Acest câmp energetic este atât de vast, încât nu poţi să îi creezi nici măcar graniţe imaginare. Pe acesta îl numesc *câmpul energetic mental*. Gândurile tale şi ale celorlalţi interacţionează în câmpul mental în aşa fel încât îţi cresc sau îţi scad frecvenţa vibraţiei. Îmi place foarte mult observaţia lui David Hawkins din *Power over Force* (*Putere versus forţă*): „Fiecare gând, acţiune, decizie sau sentiment creează un vârtej în câmpurile energetice ale vieţii care se leagă unele de altele şi se contrabalansează”.

Când gândurile şi sentimentele celorlalţi au efect asupra câmpului energetic mental, se va produce unul din două rezultate. Ori câmpul tău energetic va creşte, aşa cum se spune că se întâmpla atunci când Buddha sau Iisus

intrau într-un sat. Simpla lor prezenţă în sat ar fi ridicat conştiinţa celor din jur. Ori câmpul tău energetic va scădea şi va deveni, prin urmare, contaminat. Felul în care gândesc ceilalţi şi în care îşi revarsă energia gândurilor te poate influenţa. Şi reversul este valabil, după cum arată Hawkins: „În acest univers interconectat, fiecare îmbunătăţire pe care o facem în lumea noastră privată îmbunătăţeşte lumea extinsă pentru toţi ceilalţi”.

Dar nu numai oamenii îţi influenţează câmpul energetic. Nivelul de zgomot, calitatea aerului şi puritatea hranei, toate îţi ating şi îţi afectează câmpurile energetice. Lucrul de care s-ar putea să nu îţi dai seama este că *tu* joci un rol important în a-ţi păstra câmpurile energetice curate şi necontaminate şi că poţi avea un efect de curăţire şi purificare asupra câmpului energetic al celor din jurul tău. Din acest motiv îţi cer să faci un pact cu tine însuţi, cu scopul de a deveni conştient de lucrurile pe care le laşi să pătrundă în câmpurile tale energetice. Atunci când vei face asta, vei vedea cât de uşor poţi fi tras în jos de energia de frecvenţă joasă. Să sperăm că te vei simţi motivat să începi să pui în aplicare o nouă manieră de abordare a lucrurilor, care îţi va purifica toate câmpurile energetice şi va menţine o stare de limpezime, fără tipare energetice care să-ţi contamineze în vreun fel viaţa.

Cum să-ţi purifici câmpurile energetice

Câmpurile tale energetice invizibile sunt de natură electrică. Comunitatea ştiinţifică numeşte aceste câmpuri energetice, care înconjoară toate fiinţele vii, unde electromagnetice invizibile. Aceste câmpuri energetice devin cuantificabile pe măsură ce noi inventăm aparate de măsurat mai sofisticate, controlate de computer.

Corpul tău, alimentele pe care le mănânci, apa pe care o bei şi tot ce există în univers au o schiţă pentru matricea energetică originală. Câmpul electromagnetic al tuturor lucrurilor create de natură este pur şi se află într-o stare de cooperare şi *iubire*, în lipsa unui cuvânt mai potrivit, cu toate celelalte câmpuri energetice. După cum a spus Rumi: „Iubirea este elixirul energizant al universului,

cauza şi efectul tuturor stărilor de armonie". Un câmp energetic contaminat nu mai este echilibrat cu armonia sa electromagnetică originală creată de natură. Sau, după cum spun metafizicienii, Dumnezeu este iubire, iar unde nu este iubire, Dumnezeu nu poate exista. Într-un sens profund, să îţi păstrezi câmpul energetic pur şi armonios reprezintă acordul tău de a rămâne într-un contact conştient cu Dumnezeu.

De vreme ce Dumnezeu este iubire, iar cel ce rămâne în dragoste rămâne în Dumnezeu, şi Dumnezeu rămâne în el, este obligatoriu să păstrezi în conştiinţa ta iubirea pe cea mai de sus treaptă, atunci când analizezi această idee de a-ţi păstra câmpurile energetice necontaminate. Orice lucru ce pătrunde în câmpul energetic, pe care îl simţi şi care nu este iubire armonioasă, este un agent contaminator şi te va ţine blocat în lumea problemelor.

Proiectul tău de curăţire a câmpului energetic cuprinde cele trei categorii de câmpuri energetice pe care le-am enumerat mai sus. Nu pretind că aceste trei descrieri ale câmpurilor energetice pot fi verificate ştiinţific. Dar aşa înţeleg eu energiile şi felul în care poţi să le păstrezi necontaminate de frecvenţele joase, care mie mi se pare că sunt caracterizate prin absenţa iubirii. Primul câmp este cel personal sau cel eteric.

Cum să-ţi decontaminezi câmpul energetic eteric

Reţine extensia de o lungime de braţ a corpului tău energetic, extensie care există de jur-împrejurul tău. Acest câmp de energie emite în afară şi este influenţat de doi factori. Un factor este *relativa armonie dinăuntrul corpului tău*, iar celălalt factor este *ceea ce permiţi să-ţi influenţeze corpul din exterior*. Pentru o analiză a acestui prim factor trebuie să răspunzi la următoarele întrebări.

Cum te porţi cu acest corp care este organismul viu ce transmite unde de energie electromagnetică? Ce hrană foloseşti pentru a-l umple şi pentru a-l schimba? Bei apă pură, necontaminată, în mod regulat, de-a lungul zilei? Ce toxine absorbi? Câtă odihnă liniştitoare îi dai? îl păstrezi echilibrat folosind suplimente nutritive? Faci sport

regulat? Ai respiraţia armonioasă şi relaxată? Ai o stare emoţională calmă? Meditezi pentru a ajunge în legătură armonioasă cu Dumnezeu? Pe scurt, eşti un prieten bun pentru corpul tău?

Trebuie să-ţi iubeşti corpul; el este casa ta şi trebuie purificat de toate deşeurile. Corpul tău se află permanent în serviciul tău. Chiar şi atunci când dormi, el lucrează pentru tine, digerând, înlocuind celulele moarte, aducând oxigen proaspăt, transformând nutrienţii în sânge. Totul, pentru supravieţuirea ta. Corpul tău nu-ţi este duşman. Nu trebuie să te eliberezi de corpul tău cu scopul de a obţine îndrumare spirituală. Iubirea şi compasiunea sunt necesităţi absolute. Corpul tău este la fel de sacru precum sufletul. În lumea existenţei, totul este sacru; totul pulsează de bătaia inimii divinităţii. Atunci când îndepărtezi frecvenţele divinităţii lăsând să intre energie neiubitoare, îţi contaminezi câmpurile energetice ale corpului, aflate în imediata apropiere.

S-au scris, fără exagerare, mii de cărţi care te învaţă cum să te menţii în formă. Cărţi cu diete, ghiduri de meditaţie, volume de nutriţie, manuale pentru tratamentul dependenţelor, toate concepute pentru a te ajuta să menţii un echilibru pozitiv al energiei naturale care-i permite corpului tău să-ţi creeze oasele, sângele, pielea şi toate celelalte, din combustibilul pe care tu i-l introduci. Această maşinărie care funcţionează perfect ştie de ce este nevoie, unde este nevoie şi cum să acorde prioritate acestor nevoi în momente de criză. Dacă creierul are nevoie de oxigen, el poate să pună pe pauză restul corpului în timp ce aprovizionează cel mai important organ. Dacă eşti rănit, corpul direcţionează imediat globulele albe în zona vătămată. Este un mecanism magnific şi misterios. Respectându-i nevoile, corpul tău şi câmpul lui energetic sunt menţinute la un nivel vibraţional înalt. Acest lucru presupune să nu-l umpli de otrăvuri, să-i permiţi să devină letargic deoarece nu faci sport sau să-l hrăneşti cu un procent mai mare de alimente alcaline decât din cele acide. Acestea sunt căi evidente prin care îţi poţi păstra

energia corpului necontaminată. Tu controlezi prin intermediul gândurilor tale acest instrument misterios şi minunat de complex care este casa ta. Fiica noastră Saje a experimentat acest lucru la vârsta de şapte ani.

Timp de aproape trei ani, Saje a suferit de o boală de piele serioasă, la nivelul feţei, numită veruce plane. Tratamentele medicale păreau că nu fac decât să ajute la creşterea negilor care o desfigurau, până când aceştia au ajuns să acopere o mare parte a feţei sale frumoase. Saje s-a vindecat singură de negi în doar câteva zile, după ce a ascultat o lecţie spirituală de la un prieten de-al meu, Kenny Malott, care e medic dermatolog în Maui. Când Saje a primit la şcoală o temă scrisă, despre depăşirea obstacolelor, ea a scris despre negi. Iată ce s-a întâmplat, în cuvintele şi grafia lui Saje.

Temă pentru acasă DEPĂŞIREA OPSTACOLELOR UMFLĂTURILE MELE

Acum aproape 5 ani mi-au apărut nişte bubife când eram într-o piscină încălzită în Maui, Hawie. Bubele astea mi-au rămas pe faţă încă vreo 2 ani, până într-o vară, în Maui, când părinţii mei m-au dus la un dermatolog şi el mi-a spus că aş putea să iau o loţiune de curăfare şi să mă spăl pe faţă, dar a mai zis şi că la început o să mi se înroşească faţa, aşa că eu l-am întrebat ce altă opţiune mai am şi el a spus că aş putea să vorbesc cu ele. Şi prima mea reacţie a fost să râd, dar după aia m-am făcut mai serioasă şi am zis: cum adică? El a explicat că oamenii i-au spus că ei au vorbit cu umflăturile lor. Aşa că am zis că o să încerc şi eu, aşa că, în seara aceea, când am ajuns acasă după ce fusesem la surfing şi alte chestii, am făcut un duş şi, când m-am băgat în pat, am vorbit cu umflăturile mele şi am continuat încă 3 zile, până când, într-o zi, eu şi fratele meu ne jucam Nintendo şi mi-am simţit faţa şi am zis: O, Doamne! şi am alergat în camera părinţilor şi am zis: mi-au dispărut umflăturile, au dispărut! şi mama nu părea să mă creadă, aşa că i-am zis: uită-te, pune mâna! şi ea a zis că au dispărut şi tata a zis: ia să văd şi eu, aşa că m-am dus la el şi chiar dispăruseră. Aşa că el m-a întrebat: ce le-ai spus

guguloaielor? şi eu am zis că e secret şi mă întreabă mereu ce le-am spus şi eu tot zic că e secret

Şi de aici înainte tot secret e Dacă tu crezi în tine, poţi să faci ce vrei tu

Nici până în ziua de azi, Saje nu a vrut să dezvăluie ce a spus. Dar eu ştiu că, în mintea ei dragă de copil, le-a adus acelor umflături o prezenţă spirituală şi şi-a ridicat câmpul energetic suficient încât să îndepărteze iluzia bolii. Concluzia ei este atât de intensă: „Dacă tu crezi în tine, poţi să faci ce vrei tu”.

Al doilea factor care îţi influenţează câmpul energetic apropiat îl reprezintă *lucrurile cărora le permiţi să-ţi influenţeze corpul din exterior*. Ce fel de oameni îngădui în spaţiul tău apropiat? Atunci când le permiţi oamenilor toxici să intre în câmpul energetic eteric, vei vedea că starea ta de bine se diminuează. Tot aşa ca atunci când îi dai voie cuiva răcit să-ţi strănute în faţă şi creşte riscul de a te îmbolnăvi, trebuie să ai grijă cu ce persoane alegi să te asociezi, pentru a evita să-ţi contaminezi energia vieţii. Eu m-am străduit să învăţ această lecţie în urmă cu mulţi ani, în următoarea situaţie.

Cu ani în urmă, eram gata să renunţ pentru totdeauna la alcool. Dar, înainte de a face asta, le-am dat voie unor petrecăreţi să pătrundă în spaţiul vieţii mele. Îmi uitam astfel hotărârea şi mă întorceam pe făgaşul dependenţei. Atunci când am fost cu adevărat pregătit să-mi pun în ordine comportamentul, dar şi câmpul energetic, m-am îndepărtat de influenţele contagioase ale acelui mediu distructiv. Corpul meu trebuia să-şi ia adio de la influenţele contaminării. Mi-am schimbat numărul de telefon, m-am mutat – şi nu exagerez! – din cartier şi m-am ţinut departe de oricine folosea substanţe care dau dependenţă. Atunci când m-am abţinut să mai intru în acel tip de câmp energetic, corpul meu n-a mai fost supus la acel tip de poluare.

Trebuie să-ţi iei rămas-bun, deşi cu iubire necondiţionată, de la oricine îţi poluează spaţiul vieţii cu o energie de frecvenţă joasă. Sau trebuie să fii pregătit să

stăvileşti intrarea nedorită a oamenilor cu o energie mai joasă, recunoscând-o în primul rând şi apoi neutralizând-o, prin emiterea de energie superioară. Problema în încercarea de a fi în permanenţă un agent neutralizant constă în faptul că efortul necesar te epuizează, de cele mai multe ori, iar nivelul de oboseală la care ajungi te face sensibil la energiile inferioare.

Este o strategie importantă să îţi păstrezi curat câmpul energetic al corpului, fiind consecvent în angajamentul de a sta departe de cei care îţi aduc lucruri negative în viaţă. E valabil pentru orice fel de lucru negativ sau energie joasă care îţi invadează în mod regulat spaţiul corpului.

Dacă cineva îţi aduce anxietate, ruşine, depresie, frică, lamentări, tânguieli, apatie, stres, grijă, furie, vinovăţie sau orice element din mulţimea de tipare de energie mai joasă, te invită să te alături nefericirii lor şi îţi încarcă viaţa cu problemele cu care ei trăiesc în fiecare zi. Devino conştient de natura câmpurilor energetice care îţi influenţează graniţele corpului energetic şi hotărăşte-te să te retragi din orice fel de mediu toxic care îţi ameninţă puritatea spaţiului vital. Atunci când simţi că este încălcat, ia măsuri imediate, recunoscând în primul rând ceea ce se întâmplă şi trecând apoi la contraatac.

Urmăreşte-ţi respiraţia, având grijă să inspiri încet şi prelung oxigenul. Transmite apoi gânduri conştiente de bunătate şi iubire. Retrage-te fără conflict din faţa forţelor energetice invadatoare.

Am constatat că această strategie funcţionează de minune ori de câte ori copiii mei fac eforturi să mă tragă în jos cu certuri zgomotoase şi încearcă să mă convingă de ceva în mod iraţional. După ce ascult şi răspund politicos, replicile lor fiind frecvenţele joase ale cicălelilor şi ţipetelor, observ ce se întâmplă cu mine. Îmi urmăresc respiraţia, îmi reamintesc să nu-mi las câmpul energetic să se contamineze şi mă hotărăsc să mă retrag din scena de faţă. Acest lucru mi se pare folositor şi atunci când sunt în preajma unor persoane care vorbesc tare şi grosolan din

cauza consumului excesiv de alcool. Regula mea este să mă retrag politicos, cât mai repede, în loc să rămân şi să simt cum decad în acele câmpuri energetice mai joase.

Cei pe care-i primeşti în mod regulat ca vizitatori în câmpul energetic al corpului tău trebuie să vină cu iubire, pace şi cu energii spirituale mai înalte. Altfel, făgăduieşte-ţi să pui în aplicare strategia ta tăcută de a te retrage cât mai repede posibil de sub influenţa acestor energii epuizante. Din acest motiv, cei care au atins niveluri de conştiinţă spirituală au un grup restrâns de prieteni pe care şi i-au ales. Ei îşi preţuiesc intimitatea şi se păzesc de forţele prădătoare ale oamenilor cu energie mai joasă. În plus, ei preţuiesc liniştea şi un mediu pur, îndepărtându-se de oamenii gălăgioşi, de zgomotele puternice, de intruziunile nocive şi de mediile toxice.

Şi-acum, să trecem la decontaminarea celui de-al doilea câmp energetic.

Cum să-ţi decontaminezi câmpul energetic al mediului extins

Citind secţiunea care urmează, ţine minte acest sfat al Maicii Tereza din Calcutta: „Vezi tu, la o analiză finală, totul este între tine şi Dumnezeu; în orice caz, n-a fost niciodată nimic între tine şi ei”. Acest lucru mi se pare foarte folositor atunci când lucrez pentru a-mi păstra curate câmpurile energetice. Rezolvarea conflictelor, soluţionarea problemelor sau eliminarea agenţilor contaminatori din câmpurile energetice extinse ale vieţii tale nu reprezintă ceva care se petrece între tine şi cei cu care eşti în conflict; ci este ceva între tine şi Dumnezeu. Acest lucru presupune căutarea unei energii spirituale mai înalte şi emiterea ei atunci când întâlneşti energie mai joasă, care te slăbeşte. Exact asta s-a întâmplat în următoarea situaţie.

Un prieten cu copii adolescenţi mi-a povestit despre încercarea de a o scoate la capăt într-un conflict îngrijorător cu una dintre fiicele sale. Stătea în oraş toată noaptea, în compania unor persoane cu un caracter îndoielnic şi sub influenţa drogurilor şi alcoolului. Mi-a

povestit cum câmpul energetic al căminului lor era contaminat în mod regulat. El şi soţia lui petreceau ore întregi discutând despre cum ar fi mai bine să procedeze, iar ceilalţi copii sufereau atunci când apăreau certurile. În acest mediu fizic al energiei joase, lipsa de respect, răbufnirile de furie, consumul de alcool şi droguri, îngrijorarea şi tristeţea contaminau întreaga familie. Apoi, mi-a spus el, a venit un moment în care şi-a dat seama că acest lucru era între el şi Dumnezeu. În toiul unei confruntări în care fiica sa era în mod evident tulburată şi totodată ruşinată pentru că stătuse în oraş până târziu, ea şi-a oprit deodată răbufnirea de furie şi a zis: „Ai putea să mă iei în braţe?”

Tatăl a îmbrăţişat-o imediat, şi atunci relaţia cu ea şi comportamentul ei s-au mutat în frecvenţele mai înalte ale spiritului. El mi-a spus că şi-a dat seama în acel moment că nu e vorba numai despre el şi fiica lui; totul era între el şi Dumnezeu. Putea să ofere iubire în ciuda furiei şi a lipsei de respect? Putea să fie iubitor cu cineva care îl sfida? Exista un loc în interiorul lui în care energiile mai înalte ale iubirii şi compasiunii puteau ajunge, chiar şi atunci când simţea efectele contaminării cu vibraţiile mai joase/mai lente? „Nu era vorba despre mine şi fiica mea”, mi-a spus el, „totul era între mine şi Dumnezeu”. Aceasta este cea mai importantă lecţie pe care o poţi învăţa pentru a-ţi păstra necontaminat câmpul energetic al mediului extins.

Câmpul energetic al mediului tău extins cuprinde întreaga gamă de locuri în care te afli zilnic, casa ta, cartierul, serviciul, locurile de divertisment, chiar şi locurile pe unde mergi, alergi şi treci cu maşina. Priveşte în jurul tău în fiecare clipă şi recunoaşte că tot ce vezi în mediul tău mai larg reprezintă o componentă a câmpului tău energetic. Aşadar, cum poţi tu, o singură persoană, să faci ceva pentru a menţine un câmp energetic în care orice fel de contaminare este redusă la minimum sau chiar eliminată cu totul? Întoarce-te la capitolul doi şi recapitulează constatările lui Patañjali despre conştiinţa

spirituală. Când eşti consecvent în a te abţine de la falsitate şi de la gândul de a le face rău altora, influenţezi orice fiinţă vie şi întregul tipar energetic din jurul tău.

Prietenul meu Deepak Chopra descrie această influenţă într-o serie de înregistrări pe care le-am realizat împreună recent, numite *Creating Your World the Way You Really Want It to Be* (*Să-ţi creezi lumea aşa cum ai vrea să fie*). Deepak povesteşte despre un experiment în care câteva mii de oameni s-au adunat pentru a medita în grup. Fiecărei persoane din grupul de meditaţie i-a fost măsurat nivelul de serotonină înainte de sesiunea îndelungată de meditaţie. Serotonina este un neurotransmiţător din creier. Prezenţa ei în cantităţi ridicate indică o stare de calm. Cu cât nivelul de serotonină este mai mare, cu atât eşti mai liniştit. După câteva ore de meditaţie intensă în grup, serotonina a fost măsurată din nou şi a rezultat că exista o creştere semnificativă a nivelurilor de serotonină ale tuturor participanţilor. După cum era previzibil, participanţii la grupul de meditaţie prelungită erau mai liniştiţi şi mai calmi, aşa cum au arătat măsurătorile nivelului de serotonină.

A doua parte a acestui experiment presupunea măsurarea nivelurilor de serotonină ale oamenilor din imediata vecinătate a marelui grup de meditaţie, care nu meditau. Nivelurile lor de serotonină au fost măsurate şi înainte de sesiune îndelungată de meditaţie… şi imediat după meditaţia întregului grup de câteva mii de oameni. S-a descoperit că nivelurile de serotonină erau semnificativ crescute, pur şi simplu pentru că în imediata vecinătate era prezent un grup mare de oameni care emiteau o energie a liniştii. Dacă stai să te gândeşti, implicaţiile acestui fel de cercetare ştiinţifică sunt uluitoare. Imaginează-ţi, atunci când devii mai liniştit şi transmiţi în tăcere acest gen de seninătate, influenţezi pe toată lumea din mediul tău fizic.

În câteva ocazii, am avut plăcerea de a mă afla în prezenţa celor care fac asta. Eu îi consider pe aceşti oameni maeştri divini. Într-un sătuc din Germania, am stat

cu alte 199 de persoane în prezenţa Mamei Meera, un suflet luminat, care şi-a dedicat viaţa răspândirii păcii şi iubirii printre adepţii din lumea întreagă. Când mi-a ţinut capul în palme şi m-a privit în ochi, m-am simţit de parcă m-aş fi aflat în prezenţa lui Dumnezeu în formă umană, lipsită de orice ego. N-am mai avut niciodată o asemenea senzaţie de fericire doar aflându-mă în aceeaşi încăpere cu cineva. Atunci când Mama Meera a intrat în mica încăpere în care două sute de oameni se înghesuiau pentru un *darshan* de trei ore, atmosfera din întreaga sală s-a ridicat la un nivel mai înalt de iubire şi fericire, datorită prezenţei sale.

Golit de ego şi afiliat principiilor spirituale ale iubirii, bunătăţii, renunţării, păcii, unităţii, iertării, bucuriei şi recunoştinţei, te vei apropia din ce în ce mai mult de Dumnezeu. Când începi să răspândeşti calităţi spirituale, vei influenţa câmpul energetic al mediului tău apropiat mai mult decât ţi-ai putea da seama. În plus, îţi vei păstra propriul câmp energetic mai puţin contaminat şi vei preveni apariţia conflictelor şi problemelor, doar prin conştiinţa ta spirituală ridicată. Într-adevăr, trebuie să ţii minte, în primul rând, că niciodată nu e nimic între tine şi ei; e între tine şi Dumnezeu.

Lumea fascinantă a energiei invizibile devine tot mai uşor de confirmat din punct de vedere ştiinţific. Noi numim particulele de energie invizibilă feromoni şi observăm că, în natură, până şi copacii emit aceste secreţii ce nu pot fi văzute cu ochiul liber. De exemplu, atunci când boala olandeză a ulmului atacă un ulm într-o anumită zonă, el trimite un semnal de avertizare, prin intermediul feromonilor, către toţi copacii din vecinătate. Apoi, aceştia emană mecanisme de apărare create pentru a lupta cu germenii invadatori ai bolii olandeze a ulmului.

În mod similar, animalele şi oamenii au feromoni de energie invizibilă care sunt emanaţi în momente de frică sau, dimpotrivă, de iubire. Studii bine documentate arată că animalele care intră într-o cameră în care alte animale au fost sacrificate manifestă reacţii specifice de nelinişte şi

frică. La fel, atunci când oamenii se află într-o încăpere în care s-au practicat torturi, simt energia plină de durere şi cruzime. Feromonii de frică există în atmosferă şi influenţează câmpul energetic al mediului, astfel încât acesta afectează pe oricine pătrunde în acel spaţiu. Şi contrariul este adevărat. În locurile în care sunt folosite conştiinţa spirituală şi iubirea necondiţionată, feromonii bunăvoinţei, frumuseţii şi sensibilităţii sunt emanaţi şi rămân în mediu.

Am simţit feromonii când am fost în locuri în care ambele extreme erau un obicei şi, evident, am simţit influenţa lor asupra stării mele de bine. Iată patru exemple din experienţa mea de viaţă, două din câmpurile de energie joasă ale fricii şi două din câmpurile opuse, de energie înaltă, ale iubirii. Citindu-le pe toate patru, reaminteşte-ţi de puterea de a contamina şi de a ilumina câmpurile energetice în care tu munceşti şi te recreezi în fiecare zi. Doar pentru că nu poţi vedea feromonii, nu înseamnă că ei nu există.

Mediul fricii

Amsterdam, *Olanda* Am vizitat, în trei ocazii diferite, casa în care Anne Frank a trăit cu frica de a fi capturată de nazişti în timpul celui de-al Doilea Război Mondial. Această casă, inclusiv mansarda în care Anne s-a ascuns cu familia ei timp de câţiva ani şi şi-a consemnat gândurile în jurnalele ei, este acum un muzeu vizitat de mii de persoane în fiecare an. Scopul muzeului este, în acelaşi timp, să aducă un omagiu spiritului Annei Frank şi să amintească de ororile Holocaustului. De fiecare dată când am vizitat şi m-am plimbat în jurul acestei case aflate pe malul unui canal, am fost impresionat de sentimentul de tristeţe ce pare să o bântuie. Acel sentiment rămâne în feromonii de frică ai familiei Frank şi ai celor care şi-au riscat vieţile pentru a-i apăra de ochii ca de vultur ai ocupanţilor nazişti. În plus, toţi cei care vizitează locul par să emane şi ei feromoni de energie tristă.

La ultima mea vizită n-am mai putut suporta câmpul energetic din această casă. Mi-a venit foarte greu să

respir, simţeam că mă sufoc şi îmi era greaţă. Vorbind cu alte persoane care părăseau casa Annei Frank, mi-au povestit la rândul lor despre experienţe asemănătoare, în care au simţit energia joasă a tristeţii şi efectiv s-au simţit rău fizic.

Insula Robben, *Cape Town*, *Africa de Sud* când am văzut insula Robben din vârful muntelui Table din Cape Town, am simţit imediat un impuls puternic de-a o vizita, cu toate că, în acel moment, nu realizam ce reprezenta insula şi nici nu ştiam istoria ei. Când mi s-a spus că acolo şi-a petrecut Nelson Mandela şaptesprezece din cei douăzeci şi şapte de ani de detenţie, am ştiut că trebuie neapărat să o văd. Am făcut rezervări ca să o vizitez chiar a doua zi, care s-a dovedit a fi a zecea aniversare a eliberării lui Mandela, din 1990. Soţia mea a ales să nu facă excursia de o jumătate de zi, aşa că m-am îmbarcat pe vas cu prietenul meu Dimitri, care trăieşte în Africa de Sud, şi cu fiul său de unsprezece ani, Simeon.

Numai deţinuţii politici de culoare erau închişi pe insula Robben, din cauza sistemului de apartheid şi a secesiunii rasiale din Africa de Sud. La acea vreme, sud-africanii de culoare ajungeau deţinuţi politici chiar şi numai pentru că participau la vreo întâlnire la care erau formulate planuri de răsturnare a sistemului de apartheid. Prin urmare, insula Robben era un loc în care oameni nevinovaţi erau forţaţi să muncească zi lumină, la cariera de calcar. În zilele noastre, turiştii o vizitează şi sunt însoţiţi în turul insulei de foşti deţinuţi de pe insula Robben.

Vizitând închisoarea, împreună cu Dimitri şi Simeon, am văzut celula în care Nelson Mandela a trăit în izolare şi tăcere forţată. Eu simt că acest om reprezintă exemplul cel mai înalt a ceea ce cartea de faţă este concepută să te înveţe: că există o soluţie spirituală pentru orice problemă. Întemniţarea l-a obligat pe Nelson Mandela la tăcere şi astfel, retrăgându-se în sine, a putut să intre în contact conştient cu Dumnezeu. Tăcerea, asemenea lui Dumnezeu, este indivizibilă.

Când Nelson Mandela a ieşit din închisoare, în 1990, avea în inima sa iertarea şi reconcilierea. Eu cred că energia lui spirituală a transformat Africa de Sud, a distrus apartheidul şi l-a făcut pe Mandela să fie ales preşedinte în mod democratic. Acest lucru s-a înfăptuit cu relativ puţină violenţă, în contrast cu războiul disperat ce fusese planificat pentru eliminarea politicilor rasiale.

De-a lungul vizitei noastre pe insulă, am simţit suferinţa din locurile în care s-au aplicat nedreptatea, tortura şi înfricoşarea. Când am plecat de pe insulă, tânărul Simeon s-a întors spre mine şi, fără altă introducere sau conversaţie, a spus: „Nu m-am simţit bine acolo. Ai băgat şi tu de seamă?" Într-adevăr, acest băiat mi-a confirmat ce simţisem toată dimineaţa. Un câmp energetic al fricii este creat acolo unde nedreptatea e în floare, iar Simeon a rostit ceea ce am simţit amândoi.

Mediul iubirii

Assisi, *Italia* într-un sătuc, nu departe de Florenţa, în secolul al XIII-lea a fost întemniţat un soldat. Fiul unui negustor bogat, acest tânăr soldat a fost „pierdut" mare parte din viaţa lui, până când, brusc, a avut o viziune ce-l îndemna să-L slujească necondiţionat pe Dumnezeu. A renunţat la toate posesiunile materiale şi a propovăduit, până la sfârşitul vieţii, mesajul lui Iisus din Nazaret. El a fost omul care avea să fie cunoscut drept Sfântul Francisc din Assisi.

Sfântul Francisc, care a purtat rănile lui Iisus (stigmatele), a practicat sfatul lui Patañjali despre care am scris în capitolul doi, acela de a se abţine cu consecvenţă de la falsitate şi de la gânduri nocive, îndreptate împotriva altora. E renumit pentru faptul că i-a ajutat pe mulţi, prin simpla lui prezenţă. Animalele sălbatice şi păsările se îmblânzeau şi se domesticeau lângă el, lingându-i supuse degetele şi zburând în palmele sale.

Pentru mine şi soţia mea, Assisi a fost un loc de pelerinaj. Am fost în Oraşul de Jos să vizităm micuţa capelă în care Sfântul Francisc se ruga în fiecare zi. Capela este încă în picioare, în exact aceeaşi stare ca atunci. O

împrejmuieşte o construcţie spaţioasă, cu ferestre cu vitralii splendide, şi o boltă pictată. Mii de oameni roiesc în această structură exterioară, cu toţii veniţi în Assisi pentru a se ruga şi a aduce un omagiu sfântului din secolul al XIII-lea. Vizitatori din întreaga lume vin şi pleacă în fiecare zi, în semn de omagiu solemn, grav şi iubitor pentru această fiinţă divină.

Eu şi soţia mea am fost conduşi în micuţa capelă ce a fost odinioară casa de meditaţie spirituală a Sfântului Francisc din Assisi. Ne-am aşezat amândoi pentru a medita în locul sacru şi am simţit imediat feromonii fericirii şi ai iubirii necondiţionate cum intră în câmpurile noastre energetice. Lacrimile noastre de bucurie şi fericire au fost răspunsul la aceste minunate sentimente. De fapt, ne-am întors şi a doua oară să o vizităm, pentru a ne confirma cât de intensă fusese experienţa şi pentru a fi siguri că în acea capelă n-au lucrat numai aşteptările noastre. Încăperea radia de iubire necondiţionată. Plutea în aer, ca să zic aşa. Această capelă mică, în interiorul camerei exterioare ce o înconjura, părea o metaforă pentru noi înşine. Corpul nostru este camera exterioară protectoare. Dar, în adâncul camerei, se află un loc al armoniei perfecte şi al păcii, un loc ce trebuie vizitat adesea pentru a simţi toată strălucirea ce sălăşluieşte acolo.

Aici, în Assisi de Jos, este un loc în care Sfântul Francisc a intrat în contact conştient cu Dumnezeu şi un loc în care au venit milioane de oameni, plini de iubire şi recunoştinţă, ca să se plimbe şi să se cufunde în aura lăsată de câmpul lui energetic. Acest tip de energie lasă o urmă. Chiar dacă invizibilă, ea rămâne acolo; cu siguranţă, poate fi simţită şi trăită. Energia radiantă şi iubitoare umple cu bucurie câmpul energetic al tuturor celor care intră în acel câmp. Eu simt prezenţa Sfântului Francisc din Assisi alături de mine în timp ce scriu această carte şi am recunoscut-o încă de la primele pagini.

Machu Picchu, *Perú* Spaniolii au trecut prin America de Sud provocând propria versiune a Holocaustului, tot aşa cum alţi jefuitori europeni i-au decimat pe amerindienii

care trăiseră în America de Nord timp de mii de ani, înainte de apariţia invadatorilor. Niciunul din cei care-au ajuns în bătaia puştii conchistadorilor nu a fost cruţat. Milioane de oameni au fost măcelăriţi. Conştiinţa urii şi a intoleranţei a străbătut ambele continente. Istoria acestor locuri, ce s-a scris în fiecare sat, reprezintă povestea cruzimii omului faţă de om.

Conchistadorii spanioli nu s-au dat înapoi de la nimic şi au răspândit teroarea, omorându-i sistematic pe băştinaşi. Cei care nu au fost ucişi de săgeţi şi gloanţe au fost infectaţi cu boli pe care invadatorii le-au adus cu ei. Au pătruns aproape în fiecare sat, cu câte o excepţie pe ici, pe colo. Machu Picchu este o asemenea excepţie. Le-a scăpat cu totul musafirilor nepoftiţi. Acest loc, construit ca altar sacru în urmă cu mii de ani de către băştinaşi, este aşezat în vârful unui munte îndepărtat din Anzi. A rămas nedescoperit de occidentali până în 1911.

În timp ce ne apropiam de Machu Picchu, mai întâi cu avionul, apoi cu trenul, apoi cu autobuzul şi în cele din urmă pe jos, ne-am pus întrebările legate de acest loc pe care toată lumea şi le pune. Cum au construit aşa ceva în urmă cu mii de ani? Cum au transportat milioane de pietre uriaşe pe o cărare atât de periculoasă, fără macarale, elicoptere şi utilaje pentru terasamente? Cine a cărat pietrele până în vârful muntelui îndepărtat şi le-a aşezat sub formă de terase? Cum au construit această ofrandă ca să venereze, divin, natura, cu mii de ani în urmă, când roata abia fusese descoperită? Cum a fost posibil ca ura care străbătea provincia să ocolească Machu Picchu? Cum a fost posibil să rămână un loc sacru izolat?

Soţia mea şi patru dintre copiii noştri au petrecut câteva zile plimbându-se, meditând, privind în jur şi respirând energia acestui loc magnific. Zilele petrecute la Machu Picchu mi-au oferit unele dintre cele mai fericite sentimente, de continuă stare de bine, din toată viaţa mea. Am meditat în sanctuarul de pe munte şi m-am simţit înconjurat de prezenţa lui Dumnezeu. Când le-am ţinut o prelegere celor şaptezeci sau optzeci de oameni care ne

însoţeau, cuvintele nu păreau să vină din mine. Eu eram doar un vehicul pentru energia fluidă, ce părea să ajungă la public din altă parte. Îi tot spuneam soţiei mele că n-am mai avut în viaţa mea o asemenea stare de bine. Feromonii energiei iubitoare, nealteraţi de energiile joase ale intoleranţei şi urii, erau clar prezenţi în acest loc magnific ce a rămas nevătămat de-a lungul secolelor. Energiile inferioare, care au infectat teritoriile înconjurătoare şi au creat câmpuri ale durerii, pot fi eradicate doar printr-o infuzie proaspătă de iubire sau printr-o soluţie spirituală la o problemă colectivă foarte mare.

Iată patru exemple dintre multele pe care le-aş fi putut expune aici, în această secţiune. Vizitele mele la Dachau, lângă München, la Gettysburg, în Pennsylvania, la Alcatraz, în San Francisco, mi-au provocat sentimente asemănătoare, de climat cu energie joasă sau de suferinţă. În mod similar, intrarea în câmpurile energetice ale Marilor Piramide, ale dealurilor sacre din Sedona, în Arizona, şi ale sanctuarelor sacre din Bali mi-a trezit sentimentul că mă aflu într-un câmp energetic superior. Important nu este să-ţi dau o listă nesfârşită de exemple, ci să te încurajez să devii conştient de faptul că energia este ceva ce radiază în exterior şi îi influenţează, peste epoci, pe toţi cei care intră în acea zonă. Ai puterea de a alege să îţi faci mediul câmpului energetic fericit, transmiţând acest fel de conştiinţă, sau să-ţi influenţezi mediul în mod catastrofal.

Atunci când simţi că mediul tău familial, social şi de lucru este otrăvit, într-un fel sau altul, de negativitate şi de energia încetinită a celorlalţi, poţi face ceva în această privinţă. Apelez din nou la Maica Tereza ca să-ţi ofere o cale de a îmbunătăţi câmpurile de mediu negativ. Următoarea secţiune reprezintă o schiţă pentru un câmp energetic al mediului extins lipsit în permanenţă de contaminări. Cei opt paşi sunt oferiţi de Maica Tereza din Calcutta, fiind urmaţi de comentariile mele, pentru fiecare dintre sugestiile ei.

Un plan în opt paşi pentru decontaminare

Oamenii sunt adesea iraţionali, absurzi şi egocentrici. Oricum, iartă-i. Iertarea din inima ta funcţionează ca un agent de purificare pentru câmpul tău energetic. Când observi comportamentul de energie joasă al altora, în loc să-i permiţi să-ţi influenţeze şi să-ţi infecteze mediul apropiat, trimite-le o binecuvântare tăcută şi refuză să te laşi atras în energia lor joasă. Când îi *ierţi*, alegi să nu fii influenţat într-o manieră negativă.

Dacă vei fi bun, oamenii s-ar putea să te acuze că ai avea motive egoiste, ascunse. Oricum, fii bun. Câmpul tău energetic este protejat de contaminări prin intermediul bunătăţii. În momentul în care eşti independent de acuzaţiile celorlalţi, nu poţi fi supărat sau atins de lucrurile de care ei te acuză. Fii bun pentru că aşa eşti tu, nu ca să obţii reacţiile pe care le aştepţi din partea celorlalţi. Bunătatea care vine din inima ta va fi suficientă pentru a te păzi să nu fii târât în jos, într-un câmp energetic infectat de acuzaţii false.

Dacă vei avea succes, vei câştiga câţiva prieteni falşi şi câţiva duşmani adevăraţi. Oricum, să ai succes. Lumea e plină de oameni care caută ocazii să se simtă ofensaţi. Succesul tău, în orice ai face, este suficient ca să declanşeze o asemenea reacţie în ceilalţi. Păstrează-ţi imaculat câmpul energetic, concentrându-te pe ceea ce ştii că e scopul tău divin şi, dacă procedezi astfel, universul te va ajuta şi te va susţine cu ceea ce se numeşte succes. Ceilalţi vor fi ofensaţi, dar, dacă tu vei continua să le ignori reacţiile, nu vei permite ca prezenţa falşilor prieteni sau a duşmanilor adevăraţi să-ţi influenţeze viaţa.

Dacă vei fi onest şi deschis, oamenii s-ar putea să te înşele. Oricum, fii onest şi deschis. Câmpul tău energetic va rămâne necontaminat atâta timp cât tu ştii că eşti onest şi deschis. Asta ar putea să-i ispitească însă pe alţii, cu energiile mai joase ale necinstei şi înşelăciunii, să încerce să profite de tine. Dar tu nu vei deveni victima lor, pentru că trăieşti senzaţia de pace interioară ce caracterizează energia spirituală mai înaltă şi mai rapidă. Cei care încearcă să te înşele îţi vor respecta şi onora poziţia atunci

când tu rămâi credincios valorilor tale spirituale. Comportă-te cu ceilalţi de la înălţimea sinelui tău superior şi astfel te vei elibera, în cele din urmă, de frica de a fi înşelat. În mod ironic, atunci când frica dispare, posibilitatea de a fi înşelat dispare şi ea.

Ceea ce tu vei construi în ani şi ani cineva ar putea să distrugă peste noapte. *Oricum*, *construieşte*. Nu construi ceva numai cu scopul de a-l vedea terminat. Construieşte pentru că acesta este felul tău de a-ţi exprima scopul. Când mănânci o banană, scopul nu este să o termini, ci să savurezi fiecare înghiţitură în timp ce te hrăneşti. Să construieşti ceva reprezintă un mijloc de a te exprima. Dacă cineva ar lua toate cărţile pe care le-am publicat şi le-ar distruge, eu tot aş continua să scriu. Dacă fiecare înregistrare a prelegerilor mele ar fi distrusă, eu tot aş continua să vorbesc. Tot ce e construit în lumea materială va fi distrus până la urmă. Nu construi cu teama că va fi distrus, ci fă-o pentru că, astfel, dai expresie spiritului infinit din interior.

Dacă vei găsi seninătatea şi fericirea, *s-ar putea ca oamenii să fie invidioşi*. *Oricum*, *fii fericit*. Îmi amintesc mereu că nu există nicio cale spre fericire. Fericirea este calea. Dacă eşti atent la reacţiile celorlalţi şi-ţi bazezi pe ele felul de a fi, înseamnă că le-ai încredinţat sursa fericirii tale. Fericirea se realizează din interior. Nu o obţii de la ceva sau de la cineva; tu o aduci celorlalţi şi fiecărui eveniment din viaţa ta. Păstrează-ţi câmpul energetic necontaminat, amintindu-ţi că tu însuţi eşti sursa purificării. Ceilalţi s-ar putea să fie geloşi, să-ţi găsească vină şi să spună lucruri îngrozitoare despre tine, dar tu tot eşti liber să alegi pentru tine fericirea. Efectul secundar al răspunsului tău este că le influenţezi, treptat, şi lor câmpurile energetice pline de gelozie şi răutate cu fericirea ta strălucitoare.

Binele pe care îl faci astăzi adesea mâine va fi uitat. *Oricum*, *fă bine*. La fel ca fericirea, binele este ceva ce faci ca expresie a esenţei tale spirituale invizibile. Nu mai căuta aprobarea şi recunoştinţa celorlalţi atunci când te

gândeşti să faci bine. Chiar dacă nu-ţi spune nimeni niciodată mulţumesc, fă pentru ceilalţi ceea ce îţi dictează inima ta, din spirit, care este înrădăcinat în energia mai rapidă a iubirii, bunătăţii şi conexiunii cu toţi ceilalţi. Spiritul tău te îndeamnă să exprimi energia inimii. Egoul, înrădăcinat în lumea materială, te îndeamnă să faci ceea ce faci pentru a fi amintit şi răsplătit, ca şi cum viaţa ar fi o întrecere. Ascultă-ţi spiritul. Aminteşte-ţi să oferi iubire şi să faci bine pentru că aşa eşti tu, şi nu din alte motive.

Dă lumii tot ce ai mai bun şi s-ar putea să nu fie de ajuns. Oricum, dă lumii tot ce ai mai bun. „Ce ai mai bun”, aşa cum foloseşte Maica Tereza expresia, înseamnă sinele tău superior cel mai sacru. Acesta reprezintă cea mai înaltă energie vibraţională şi sursa soluţiilor la toate problemele. Ceilalţi s-ar putea să încerce să contamineze câmpul energetic cerând mai mult de la tine, criticându-te repetat sau chiar ignorându-ţi eforturile. Când te întorci la sinele tău superior, aproape instantaneu eşti independent de acele opinii, iar problema sentimentului că nu eşti apreciat este non-existentă. Dă lumii spiritul tău, detaşează-te de rezultatele eforturilor tale şi câmpul tău energetic va fi contaminat din ce în ce mai puţin.

Acestea sunt cele opt sugestii pe care Maica Tereza din Calcutta ţi le-a oferit ca plan pentru viaţa ta. Concluzia ei reprezintă cu adevărat esenţa profundă a acestei propuneri. „Vezi tu, la o analiză finală, totul este între tine şi Dumnezeu. Oricum, niciodată n-a fost nimic între tine şi ei”.

M-am apropiat recent de un semafor, unde stătea un om îmbrăcat în haine ponosite, ţinând lângă el un câine fără un picior. Aşteptând să se schimbe semaforul, am privit această scenă cu compasiune şi am simţit impulsul să contribui cu ceva. Pancarta pe care o purta menţiona că nu are adăpost. Oamenii din maşina mea au comentat că e tânăr şi în putere, că sunt destule oportunităţi de angajare, aşadar, de ce ar da cineva ceva oamenilor care sunt apţi de muncă. Ei exprimau un fel de dispreţ pentru acest om care cerşea, când de fapt *ar trebui* să muncească, aşa cum

munceau ei în fiecare zi. Mă gândeam la el şi la faptul că avea grijă de câinele lui şchiop şi îl hrănea. Am coborât geamul şi i-am dat câţiva dolari, pentru care şi-a exprimat o recunoştinţă enormă.

Când însoţitorii din maşina mea aproape că mă mustrau pentru că sunt fraier şi i-am permis să continue să fie cerşetor, am auzit cuvintele pe care le-a spus Maica Tereza. Cu adevărat, acest lucru nu era între mine şi prietenii mei din maşină şi nici între mine şi acel om fără adăpost. Era între mine şi Dumnezeu. Şi ceva din mine m-a îndemnat să ofer puţină iubire, dar şi nişte bani. Data viitoare când vezi pe cineva că cere bani, aminteşte-ţi acest lucru şi, dacă simţi sincer că nu vrei să-i dai, atunci, fireşte, nu-i da, dar, în loc să fii critic, înfuriat sau chiar uşor supărat, oferă-i acelei persoane o binecuvântare tăcută şi mergi cu maşina mai departe, păstrându-ţi câmpul energetic necontaminat de vibraţiile scăzute.

Înainte de a trece la al treilea câmp energetic, voi încheia această secţiune cu observaţia Maicii Tereza. E un ghid preţios pentru a împiedica energiile joase ale celor din imediata ta apropiere să-ţi influenţeze câmpul energetic într-un mod impur.

ANALIZA FINALĂ

Oamenii sunt adesea iraţionali, absurzi şi egocentrici.

Oricum, iartă-i.

Dacă vei fi bun, oamenii s-ar putea să te acuze de motive egoiste, ascunse.

Oricum, fii bun.

Dacă vei avea succes, vei câştiga câţiva prieteni falşi şi câţiva duşmani adevăraţi.

Oricum, să ai succes.

Dacă vei fi onest şi deschis, oamenii s-ar putea să te înşele.

Oricum, fii onest şi deschis.

Ceea ce construieşti în ani şi ani cineva ar putea să distrugă peste noapte.

Oricum, construieşte.

Dacă vei găsi seninătatea şi fericirea, s-ar putea ca

oamenii să fie geloşi.

Oricum, fii fericit.

Binele pe care îl faci astăzi adesea mâine va fi uitat.

Oricum, fă bine.

Dă lumii tot ce ai mai bun şi s-ar putea să nu fie de ajuns.

Oricum, dă lumii tot ce ai mai bun.

Vezi tu, la o analiză finală, totul este între tine şi Dumnezeu.

Oricum, niciodată n-a fost nimic între tine şi ei.

Cum să-ţi decontaminezi câmpurile energetice mentale

Aici intrăm într-o zonă oarecum obscură. Este însă la fel de importantă în eforturile tale susţinute de a evita contaminarea vieţii, astfel încât să poţi pune în aplicare soluţii spirituale. Aici vorbim despre gânduri, ale tale şi ale celor din jurul tău, despre felul în care poţi să le păstrezi pure pe ale tale şi despre felul în care poţi împiedica gândurile cu energie joasă ale celorlalţi să te contamineze. Această scenă din viaţa mea te va ajuta să înţelegi ce vreau să spun.

În 1982 m-am dus în Grecia să alerg pe urmele lui Pheidippides, despre care se spune că a alergat în 490 î.Hr. mai bine de 42 de kilometri de la Maraton până în Atena, pentru a duce vestea victoriei grecilor asupra perşilor. Făceam parte dintr-un grup mare de alergători şi turişti care erau adunaţi la aeroportul internaţional JFK în sala de aşteptare, când am aflat că plecarea avionului va fi amânată cu şapte ore. Locul a devenit o adunare uriaşă de oameni care bombăneau, se plângeau şi erau agitaţi şi care acum trebuiau să hotărască ce să facă în următoarele şapte ore.

În mijlocul acestui haos era o micuţă doamnă grecoaică, probabil pe la vreo optzeci de ani, îmbrăcată din cap până-n picioare în negru, care s-a aşezat la loc pe scaun, a închis ochii şi, aparent netulburată de întârziere, avea un zâmbet pe faţă ca şi cum ar fi meditat. M-am plimbat de jur-împrejurul terminalului liniei aeriene

olimpice timp de două ore, apoi m-am întors în zona de aşteptare, iar micuţa doamnă grecoaică era tot acolo, cât se poate de liniştită, în aceeaşi poziţie, şi nu arăta, nici acum, nici cel mai mic semn de exasperare.

Am luat apoi un taxi şi m-am dus să văd un film în apropiere şi m-am întors la aeroport trei ore mai târziu, iar micuţa doamnă grecoaică era în aceeaşi stare de pace infinită. Ceilalţi pasageri au început să se întoarcă, tot bombănind şi tot supăraţi, la şase ore după anunţ. Dar micuţa doamnă grecoaică în negru era netulburată şi la fel de liniştită ca înainte. La opt ore de când ar fi trebuit să plecăm iniţial, am urcat cu toţii la bordul avionului. Micuţa doamnă grecoaică stătea pe locul de dincolo de culoar faţă de mine. Mi-a zâmbit când ne-am aşezat şi apoi, fie că mă crezi, fie că nu, pentru următoarele treisprezece ore, cât a durat zborul până în celălalt capăt al lumii, nu s-a mişcat nici măcar o dată. N-a mâncat, n-a băut, nu s-a ridicat, nu s-a uitat la niciun film, nu s-a plâns, nu s-a foit – n-a făcut nimic altceva decât să stea în aceeaşi poziţie ca în sala de aşteptare, cu aceeaşi expresie de mulţumire întipărită pe faţă.

În sfârşit, la aproape douăzeci şi două de ore de când ajunseserăm la JFK pentru zbor, am aterizat la Atena. Când ieşeam din zona vamală, am privit-o pe micuţa doamnă grecoaică în negru în timp ce se întâlnea cu familia ei. A râs, a scos cadouri pentru numeroşii copii care o aşteptau să sosească, a îmbrăţişat pe toată lumea şi era bine dispusă, plină de energie şi veselă pe când părăsea aeroportul.

Au trecut aproape douăzeci de ani şi n-am uitat-o niciodată pe micuţa doamnă grecoaică, nici influenţa pe care urma s-o aibă asupra vieţii mele, cu toate că nu schimbaserăm decât o privire surâzătoare. De câte ori am văzut-o, fie în zona de aşteptare cuprinsă de haos, fie în avion, am observat că mă simţeam mai confortabil, mai în largul meu şi mai puţin predispus la a fi supărat. A avut acelaşi impact şi asupra celorlalţi maratonişti care se aflau în mulţimea de pasageri. Cu toţii am băgat de seamă că

era de două ori mai în vârstă ca noi şi îmbrăcată în haine inconfortabile. Şi cu toţii am observat că nu a cerut mâncare sau bonuri de cazare, nu a amenințat că îi dă în judecată, ci s-a aşezat, pur şi simplu, pe un scaun şi şi-a relaxat mintea într-o stare de fericire. Starea ei de linişte i-a influenţat pe toţi cei care au văzut-o, în aşa fel încât părea să relaxeze pe toată lumea. Până în ziua de azi, ori de câte ori mă aflu într-o situaţie asemănătoare, mă gândesc la micuţa doamnă grecoaică în vârstă, îmbrăcată din cap până-n picioare în negru, şi îmi amintesc cum să intru şi apoi să rămân într-un câmp mental al păcii.

E mult prea evident că gândurile noastre ne influenţează, ca să continui să dezbat această temă. Ştim cu toţii că devenim ceea ce gândim. Dar este important să ne amintim că gândurile noastre sunt un câmp de cicluri energetice, un câmp mental şi că numai prin intermediul lor ne influenţăm nu numai pe noi înşine, ci şi pe cei din jurul nostru. Micuţa doamnă grecoaică în vârstă a reuşit să răspândească o energie invizibilă de fericire împăcată, spre noi toţi cei aflaţi în acea călătorie, fără să facă altceva decât se stea şi să se gândească. Evident că ne-a transmis tuturor calmul ei interior.

Oamenii de ştiinţă descriu gândurile ca pe un câmp energetic organizat, compus din tipare complexe de vibraţii care consolidează informaţia. Dr. Valérie Hunt scrie în cartea ei *Infinite Mind* (*Mintea infinită*): „Gândurile reprezintă evenimente din câmpul mental, disponibile nu numai conştiinţei creatorului lor, ci şi altor minţi”. Ea spune că gândurile noastre nu sunt personale, ci aparţin mai degrabă „câmpului public”. Acest lucru înseamnă că nu gândeşti într-un vid, ci că gândurile tale sunt create prin tranzacţii cu alte câmpuri. Gândurile pot fi transmise de la o generaţie la alta, nu numai prin fotografii, tipărituri sau cuvinte rostite, ci şi prin puterea gândurilor care au rămas în câmpurile tale mentale.

Cu cât câmpul tău energetic este mai dinamic, cu atât eşti mai capabil să comunici şi să-i influenţezi pe alţii prin gândurile tale şi să fii, la rândul tău, influenţat.

Cum să începi să-ţi faci gândurile atât de dinamice şi creative? O citez din nou pe dr. Valérie Hunt: „Să nu se insiste asupra procesului şi nici să nu se facă eforturi pentru a obţine răspunsuri. Să se aibă încredere în procesul de gândire creativ superior... Aceasta este puterea marilor vindecători, oratori, clarvăzători, medici şi lideri spirituali, atunci când intră în stări de conştiinţă amplificată”. O poţi face şi tu. Ai capacitatea de a-ţi păstra câmpul energetic necontaminat şi ai capacitatea de a emite o energie spirituală dinamică. Doar prin prezenţa ta, vibrând în acest câmp mental al creativităţii şi al păcii, îi poţi influenţa pe ceilalţi.

Intelectul tău s-ar putea să protesteze şi să încerce să te convingă de faptul că şi câmpurile mentale, şi comunicarea tăcută sunt prostii. Dar, odată ce le vei vedea funcţionând, vei şti. Intelectul însuşi este deconectat prea mult de la forţele energetice eterice pentru a accepta cu uşurinţă asemenea posibilităţi, dar eu le-am văzut funcţionând, iar şi iar, în propria-mi viaţă. Atunci când pot să proiectez în mod conştient iubire, înţelegere şi compasiune asupra apropiaţilor mei, simt că energia se schimbă. Renunţ la părerea mea sau la dorinţa de a-mi impune punctul de vedere, iar câmpul energetic mental se schimbă. Privesc cum, puţin câte puţin, acea energie diferită are efect asupra celorlalţi şi mă bucur eu însumi de schimbare. Soţia mea Marcelene e expertă în asta.

Am trăit, de mai multe ori, experienţa extraordinară de a mă afla în sala de naşteri cu soţia mea, atunci când a adus pe lume copiii. Ştie că intră într-un spaţiu dominat de stres şi teamă, aşa că îşi controlează gândurile înainte de a intra în acest spaţiu. Radiază gânduri de iubire, bucurie şi recunoştinţă pentru că poate să participe la misterul creaţiei şi aducerii pe lume a vieţii. Se abandonează misterului, fără frică, numai cu o conştientă hotărâre lăuntrică de a fi liniştită în timpul acestui eveniment minunat. Aşa e starea ei de spirit şi, prin urmare, şi câmpul său mental. Sunt cu ea şi la dispoziţia ei, dar de fapt sunt destul de nefolositor. Ea îşi proiectează pacea

interioară şi hotărârea calmă de a face ceea ce „femeile fac dintotdeauna”, după cum spune ea. Prezenţa gândurilor sale aduce o senzaţie de calm şi pace celorlalte femei aflate în travaliu, asistentelor şi chiar şi personalului cu experienţă din sala de naşteri.

Marcelene îşi scrie propria carte despre naşterea ca participare deplină la misterul sacru prin intermediul energiei câmpului mental. Ea constituie un exemplu incredibil, impresionant pentru intrarea în sacralitatea misterioasă a naşterii prin intermediul energiei câmpului mental. Marcelene a născut şapte copii fără niciun fel de medicamente, creând de fiecare dată acel fel de energie pe care îl descriu aici. Mai mult decât atât, ea este acum o *doula*, o femeie care le ajută pe altele cu energia ei înaltă să-şi aducă pe lume copiii într-o atmosferă în care frica şi anxietatea sunt înlocuite de un sentiment liniştit şi iubitor de recunoştinţă pentru posibilitatea de a participa la un asemenea miracol.

Acest câmp mental există, şi tu eşti capabil nu numai să-l păstrezi pe al tău necontaminat, ci şi să devii forţa care să mărească frecvenţa celorlalţi prin simpla ta prezenţă. Creşterea acestor frecvenţe constituie subiectul următorului capitol. Deocamdată, vezi dacă poţi să accepţi această idee a unui câmp energetic mental, alcătuit din gândurile tale şi gândurile celor din jurul tău. Cu cât te apropii mai mult de starea de graţie dinamică în gândurile tale şi de refuzul de a te afla în câmpurile celor care proiectează gânduri cu energie mai joasă, de frică, stres, rău, anxietate, depresie şi altele asemenea, cu atât te apropii mai mult de câmpul mental al lui Dumnezeu. Iată cum a formulat Meister Eckhart acest lucru:

Ţelul naturii nu-i nici mâncarea, nici băutura.
Nu-s nici hainele, nici huzurul, nici altceva
Din care Dumnezeu lipseşte. Dacă
Îţi place sau nu, dacă ştii
Sau nu, natura caută în taină, vânează.
Încearcă să dea de urma făgaşului Pe care Dumnezeu ar putea fi găsit.

Îmi place foarte mult această idee, de găsire a făgaşului pe care Dumnezeu ar putea fi găsit. La acest câmp energetic îţi cer eu să te gândeşti. Este lipsit de energiile mai joase care ne contaminează vieţile şi ne împovărează cu iluzii pe care le numim probleme.

Deoarece am deschis acest capitol cu o observaţie a lui William Butler Yeats, daţi-mi voie să-l închid cu o altă constatare poetică de-a lui.

ŞOVĂIALĂ (IV)

Al cincizecilea an de viaţă a venit şi s-a dus.

Am stat, bărbat singur.

Într-o cafenea aglomerată din Londra.

Cu o carte deschisă şi o ceaşcă goală Pe o masă de marmură.

Şi-n timp ce mă uitam prin cafenea şi pe stradă, Trupul mi-a luat foc dintr-odată şi, timp de douăzeci de minute, mai mult sau mai puţin, Fericirea mea a părut atât de mare.

Încât am fost binecuvântat şi am putut binecuvânta.

Atunci când refuzi să-ţi laşi câmpurile să se contamineze, te simţi binecuvântat şi ştii că poţi să-i binecuvântezi şi pe alţii. Acesta este un câmp energetic cu adevărat înalt, unul care schimbă sentimentul de a fi binecuvântat cu actul de a oferi binecuvântări. Te invit să petreci puţin timp în gândurile tale, imaginându-ţi cum ar fi să ai acest lucru pentru tine.

Ceea ce urmează în capitolul şase sunt câteva principii dinamice pe care să le interiorizezi pentru a trăi la frecvenţe energetice mai înalte.

6.

CUM SĂ-ŢI CREŞTI ŞI SĂ-TIMENT

III /

ENERGIA SPIRITUALĂ

„Dar eu nu cred că omul îşi poate percepe calităţile «dumnezeieşti» până când câmpul lui nu atinge vibraţii tot mai înalte şi mai înalte şi până nu ajunge la un grad mai mare de coerenţă.

Indiferent cât de mult am încerca să primim

îndrumare spirituală, nu o putem primi până când câmpurile noastre nu sunt acordate cu acel sistem vibraţional”.

— DR. VALERIE HUNT

ohann Wolfgang von Goethe, un geniu creator de la începutul secolului al XIX-lea, a făcut această constatare: „Dacă tratezi un om aşa cum este, va rămâne aşa cum este. Dar, dacă îl tratezi aşa cum ar trebui să fie şi cum ar putea să fie, el va deveni ceea ce trebuie şi ceea ce poate să fie”. Sfatul lui este valabil în zilele noastre şi deosebit de profund şi îţi poţi creşte energia spirituală dacă pui în aplicare această învăţătură în felul în care te tratezi pe tine însuţi.

În primul rând, cine pari să fii? Condiţionarea, istoria şi simţurile tale îţi oferă o multitudine de răspunsuri. Pari să fii o persoană cu un corp care are anumite limitări evidente. Pari a avea o anumită etnie, o anumită vârstă şi un trecut care te-a adus la acest punct din viaţa ta. Du-te şi uită-te în oglindă pentru a vedea cine pari să fii.

Şi-acum, treci dincolo de aparenţe şi priveşte adânc în ochii tăi şi percepe-te ca fiinţă spirituală cu o experienţă omenească. Imaginează-ţi ce ai putea fi dacă n-ai avea restricţii din partea acelor aparenţe. Dedesubtul sau în interiorul a ceea ce pari a fi se află imaginea măreţiei şi a bucuriei nemărginite care eşti tu cu adevărat şi la care îţi cer să te gândeşti în timp ce citeşti despre aceste principii. Ceea ce poţi fi reprezintă baza formării unui câmp energetic spiritual. Aceasta este fundaţia din care se ridică energia spirituală pentru soluţionarea problemelor. Îmi place descrierea lui Shakespeare: „Eşti plin de lucruri cereşti şi porţi adunate în mintea ta cele mai bune haruri”.

Lasă pur şi simplu această idee să se aşeze înăuntrul tău: ai fost făcut ca să prosperi şi vei alege să te identifici potrivit acestui potenţial, mai degrabă decât după ceea ce pari a fi pentru ceilalţi şi pentru tine. Să te recunoşti drept copil al Celui Mai înalt, drept prezenţă divină va facilita creşterea şi menţinerea acelui câmp energetic spiritual mai înalt şi mai rapid. Şi din acest câmp energetic nou vei

aduce scânteile divinităţii care anulează şi eradichează problemele din viaţa ta. În restul acestui capitol voi descrie o serie de principii pentru a te ajuta să pui în aplicare această idee.

CUM SĂ-ŢI CREŞTI VIBRAŢIILE *ÎI*! ENERGETICE

Următoarele principii nu sunt oferite în ordinea importanţei. Ele reprezintă punctul meu de vedere despre modul în care mintea ta şi comportamentul ce derivă din ea te pot muta de la nivelurile de energie toxică ale lumii materiale la nivelul spiritului, acolo unde se găseşte soluţia la oricare dintre probleme şi la toate deopotrivă. Toate aceste idei sunt prezentate cu scopul de a te inspira să devii conştient de capacitatea de a te muta din tiparele energetice mai joase/lente ale lumii materiale către vibraţiile mai înalte/rapide ale lumii spiritului.

Practică prezenţa spiritului

Fă-ţi obiceiul de a conştientiza că este imposibil să fii în afara spiritului omniprezent. O metodă de a face acest lucru este să-ţi aminteşti în momentul când te trezeşti că este o zi în care Dumnezeu va fi cu tine tot timpul. Aminteşte-ţi că, oriunde te-ai afla, eşti într-un loc sfânt. De fiecare dată când te aşezi la masă, fii conştient de tot ce a fost nevoie pentru ca mâncarea să ajungă în farfuria ta. Când dai un telefon, îţi conduci maşina sau ajungi la locul de muncă, începe să-l vezi pe Dumnezeu în toate acestea. Practicând conştientizarea prezenţei spiritului divin invizibil, vei observa un sentiment mai profund de pace, un sentiment mai puternic de siguranţă şi securitate, vei înţelege că eşti sănătos şi vei trăi o senzaţie interioară de plenitudine. Aceste sentimente vin doar dacă exersezi cele de mai sus în tăcere şi subliniez aici în tăcere. Fără să predici şi să-i converteşti pe alţii să gândească aşa cum o faci tu. Numai să-ţi dai seama de prezenţa sursei tale, de care nu eşti niciodată separat cu adevărat, decât în mintea ta. Prin simplul fapt de a fi conştient de prezenţa divină, îţi creşti vibraţiile câmpului energetic. Exact asta vrea să

spună dr. Hunt în citatul de la începutul acestui capitol. Trebuie să te armonizezi cu câmpul energetic vibraţional al lui Dumnezeu ca să poţi primi îndrumare spirituală.

Când îţi dai seama că eşti prost dispus, anxios sau temător, fă un exerciţiu mental şi invită spiritul omniprezent să se facă cunoscut, acum. Fă acest lucru când simţi intens frică sau anxietate şi vei observa că ele par să fie mai puţin tulburătoare. Unii învăţători numesc acest lucru practicarea mindfulnessului. E o cale sigură de a creşte frecvenţele câmpului energetic până în sferele superioare. Îţi oferi literalmente un tratament atunci când te opreşti pentru a chema şi pentru a simţi prezenţa lui Dumnezeu în interiorul şi în jurul tău.

Mintea ta este substanţa întregii materii

Priveşte-ţi acum mâna dreaptă. Ai descrie-o ca fiind inteligentă? Nu, deoarece inteligentă este mintea care îţi dirijează mâna să se mişte spre dreapta, să prindă, să apuce, să strângă pumnul sau să facă semn de rămas-bun.

Mâna ta răspunde ordinelor date de mintea ta. Da, bineînţeles, mâna are inteligenţă, tot aşa cum fiecare celulă vie are un centru de inteligenţă, dar acea celulă răspunde la directivele minţii tale. Aşadar, mintea ta este substanţa materiei numită mâna ta. Şi-acum, gândeşte-te la toate celelalte organe din corpul tău. Inima ta, ficatul, splina, toate au fost create în aşa fel încât să acţioneze în acord cu inteligenţa centrală divină din interiorul lor. Cu toate acestea, tot mintea ta este substanţa.

Dacă alegi să fie astfel, întregul tău corp va răspunde ordinelor date de mintea ta. Cu mintea, le poţi spune tuturor părţilor corpului că Dumnezeu le-a hărăzit anumite funcţii şi le poţi dirija să le îndeplinească. Dacă îţi foloseşti mintea pentru a-ţi dirija corpul în acest fel, în cele din urmă o va face singură. La început îi spui tu să înfăptuiască lucrarea lui Dumnezeu, aşa cum a fost creată s-o facă, apoi vei vedea că o face singură. Dar, întotdeauna, mintea ta, izvorul de energie spirituală înaltă şi invizibilă, este substanţa corpului tău şi este cea care îl controlează.

Acum extinde acest principiu şi la tot ceea ce te

înconjoară. Mintea este locul în care experimentezi întreaga materie, iar mintea ta este substanţa a tot ceea ce experimentezi. Când îţi creşti câmpul energetic pentru a te include şi pe tine în mintea lui Dumnezeu, ai la dispoziţie câmpul energetic al lui Dumnezeu. Fiecare persoană de pe pământ este guvernată de mintea lui Dumnezeu, cu toate că majoritatea oamenilor nu recunosc acest lucru. Prin urmare, se confruntă cu problema iluziei separării, generată de ego. Chiar dacă am afirmat de nenumărate ori că mintea lui Dumnezeu este mintea ta, nu vreau să spun că ai avea monopol asupra acesteia, ca şi când ai fi favorit. Această forţă unificatoare nu reprezintă numai inteligenţa fiecărei persoane, ea este inteligenţa fiecărei celule din univers. Aceasta este întinderea minţii *tale*! Dirijează, insistă, cere dacă trebuie, pentru ca mintea ta să fie în armonie cu mintea divină, şi energia ta va trece astfel de la jos la înalt, de la material la spiritual, de la probleme la soluţii. Data viitoare când te confrunţi cu o problemă, priveşte-ţi un moment mâna şi reaminteşte-ţi că, deşi are inteligenţă, substanţa ei este mintea ta care îi dă directiva de a fi mână. Şi apoi înfruntă problema cu *mintea ta* şi *mintea lui Dumnezeu* ca fiind una şi aceeaşi.

Simţul muritor trebuie să se predea pentru a face loc conştientizării spirituale

Pe masa de scris a lui Beethoven, înrămate în sticlă, erau următoarele cuvinte, scrise de mâna lui. El le descoperise într-un eseu despre practicile spirituale din Egiptul Antic. „Eu sunt ceea ce este, eu sunt totul, ce este, ce a fost, ce va fi; niciun om muritor nu mi-a ridicat vălul. El îşi aparţine numai şi numai sieşi şi lui îşi datorează existenţa toate lucrurile”. Imaginează-ţi-l pe marele compozitor citind aceste cuvinte în fiecare zi pentru a-şi reaminti de sursa creativităţii sale.

Şi tu poţi fi inspirat să te hotărăşti să renunţi la identificarea *ta* primară cu sinele mental material şi să cedezi în faţa celui căruia toate lucrurile îi datorează existenţa. Când te confrunţi cu o problemă, opreşte-te chiar atunci şi reaminteşte-ţi că Dumnezeu se află acolo şi

că tu te poţi lăsa în mâinile Lui. În cazul meu, atunci când fac asta, soluţia devine limpede aproape imediat. Sunt mereu surprins că nu realizam că încerc să-mi rezolv problema cu ajutorul conştiinţei mele muritoare, simţindu-mă separat şi anxios şi înfruntând de unul singur problema respectivă. În momentele în care conştiinţa muritoare cedează, câmpul energetic creşte, iar tu faci loc conştientizării spirituale.

Am primit o scrisoare de la o femeie care fusese diagnosticată cu cancer şi căreia i se mai dăduseră doar câteva luni de trăit. Se hotărâse să le ascundă acest lucru tuturor cunoscuţilor, inclusiv soţului şi copiilor ei. A închiriat o cabană în pădurile din nordul Minnesotei, unde şi-a petrecut fiecare zi încercând să renunţe la conştiinţa muritoare şi deschizându-se către îndrumarea spirituală. Zilele s-au transformat în săptămâni şi săptămânile, în luni, cu fiecare zi dedicată comuniunii tăcute cu Dumnezeu şi eliberării de ataşamentul faţă de corpul ei şi de cancerul ce-l invadase. A început să se simtă mai puternică pe măsură ce nu se mai identifica cu corpul ei. După ce s-a întors acasă, n-a mai vizitat niciodată o unitate medicală. Astăzi, la aproape nouă ani după ce i se pusese diagnosticul de boală terminală, înfloreşte. Angajamentul ei de a renunţa la conştiinţa muritoare şi de a îngădui prezenţei calme, liniştite, senine şi iubitoare a lui

Dumnezeu să se ocupe de cancer a fost ce a simţit ea, în mod intuitiv, că era calea către vindecare.

Oricare problemă, şi subliniez *oricare*, se disociază de lumea ta interioară atunci când îţi abandonezi sinele material muritor şi le dai voie frecvenţelor mai înalte ale spiritului să se manifeste în viaţa ta.

Transmite-le iubire duşmanilor tăi şi roagă-te pentru ei

Eu folosesc aici cuvântul „duşmani” după ce am chibzuit îndelung. Poetul Henry W. Longfellow a scris: „Dacă am putea citi istoria secretă a duşmanilor noştri, am găsi în tristeţea şi suferinţa fiecăruia destul cât să dezarmeze toată duşmănia”.

Cât timp nutreşti sentimente de furie şi ură la adresa cuiva, garantat rămâi *tu însuţi* în câmpurile energetice joase în care problemele continuă să se ivească în viaţa ta în mod repetat. Îţi sugerez să analizezi fiecare relaţie în care ai gânduri dezaprobatoare şi simţi furie şi ură. Înlocuieşte aceste gânduri cu energii ale acceptării, bunătăţii, bunei dispoziţii şi iubirii. Va trebui să-ţi iei un angajament personal pentru a observa, în primul rând, ceea ce simţi şi apoi pentru a-ţi exersa capacitatea de a alege să transmiţi iubire. Când inima ta devine pură, duşmanul îţi devine prieten sau, şi mai important, învăţător. Cei mai aprigi duşmani ai tăi îţi sunt cei mai aprigi învăţători, pentru că ei îţi dau voie să analizezi emoţiile de furie şi răzbunare şi apoi să te ridici deasupra lor. Ei îţi oferă exact acele instrumente de care ai nevoie ca să te ridici la energiile spirituale care-ţi furnizează soluţiile.

Atunci când răspunzi cu iubire la ură, realizezi unul dintre cele mai dificile lucruri pentru oricine. Privind în conştiinţa mea, pot spune acum, cu mâna pe inimă, că nu există nimeni pe care să-l numesc duşman, nimeni despre care să pot spune că-l urăsc. Am fost dezamăgit de multe ori de-a lungul vieţii. Pe unii i-am împrumutat cu bani şi nu mi i-au dat înapoi. Alţii şi-au uitat promisiunile. Unele m-au părăsit pentru alţii. Unii m-au înjurat şi au împrăştiat zvonuri despre mine. Alţii au furat de la mine. Le transmit iubire tuturor, având mereu în minte cuvintele lui Buddha: „Suntem cu adevărat fericiţi atunci când nu-i urâm pe cei care ne urăsc. În mijlocul oamenilor care ne urăsc, trăim eliberaţi de ură”. Această transformare în modul de a gândi, poate mai mult decât orice, mi-a permis să ies din acele zone problematice cu energie joasă ale vieţii mele. E o strategie imbatabilă pentru a-ţi creşte gradul de conştientizare spirituală.

Dumnezeu nu înseamnă refuz

Imaginează-ţi pentru o clipă că ştii o persoană care a pus la păstrare tot ceea ce vrei sau tot ce ţi-ar trebui ca să fii fericit, dar refuză să-ţi dea acel lucru dacă nu faci ce îţi

spune, dacă nu ceri cum se cuvine şi dacă nu te porţi cum vrea ea. Mai mult de-atât, această persoană te poate vindeca de boală, dar deocamdată te lasă să suferi şi *poate* va lua în calcul să te vindece la un moment dat în viitor. Aceea n-ar fi o persoană prea cumsecade, ca să nu mai vorbim de un Dumnezeu foarte cumsecade. Un asemenea Dumnezeu, care refuză să-ţi dea, îţi imaginezi tu că este energia spirituală? În Sfânta Scriptură se spune clar: „Tu totdeauna eşti cu mine şi toate ale mele ale tale sunt". (*Luca*, 15: 31) Aceste cuvinte s-ar putea să fie secretul pe care îl căutai pentru a-ţi creşte conştientizarea până la un nivel spiritual.

Dumnezeu este adesea perceput ca o fiinţă invizibilă căreia i te rogi atunci când ajungi să te confrunţi cu diverse lipsuri în viaţă. „Te rog, Doamne, trimite-mi banii de care am nevoie. Dragă Doamne, vreau să mă vindeci de boală. Te implor, Doamne, adu-mi înapoi nevasta care m-a părăsit pentru alt bărbat". Iar şi iar, te tot rogi pentru lucrurile care ai impresia că-ţi lipsesc. Având acest mod de gândire, îţi imaginezi că Dumnezeu decide dacă să-ţi dea sau nu darurile care lipsesc din viaţa ta, în funcţie de felul în care te porţi sau numai dacă faci penitenţa adecvată şi dacă ceri aşa cum vrea Dumnezeu.

Atunci când îţi muţi energia la nivelul spiritului, ştii că Dumnezeu nu va face, peste o oră, ceva diferit de ceea ce face acum. Şi, mai mult, Dumnezeu nu face acum nimic diferit faţă de ceea ce făcea acum o oră sau acum o sută de ani. Dumnezeu este numai aici, în momentul prezent, într-un acum etern. Dumnezeu se întrepătrunde în mod inextricabil cu capacitatea ta de a-ţi muta gândurile de la ziua de ieri şi cea de mâine şi de a evada în momentul prezent, în care se află singura reşedinţă a lui Dumnezeu.

Momentul prezent este doar o fărâmă într-un univers al abundenţei nelimitate. „Toate ale mele" este echivalent cu prosperitatea fără limite a universului. „Ale tale sunt" înseamnă că poţi avea orice lucru asupra căruia îţi concentrezi atenţia, cu iubire, acum, nu într-un moment viitor, ci acum. Dumnezeu nu-ţi refuză partea ta din

această plăcintă fără limite, aşteptând să te comporţi aşa cum se cuvine. Dumnezeu nici nu priveşte bucuros cum suferi în sărăcie şi boală până când se hotărăşte să nu-ţi mai refuze nimic. Orice soluţie cauţi pentru orice problemă ai avea, ea îţi stă la dispoziţie în acest moment. Ea se află în tine, nu într-o fiinţă mitică, asemeni lui Moş Crăciun, cu o barbă lungă şi unduitoare, plutind prin ceruri, împărţind unora „lucruri bune" şi altora „lucruri rele". Te afli întotdeauna conectat la sursa universală de energie a momentului prezent.

După cum a spus Sfântul Pavel, în *Epistola către Corinteni*: „Nu ştiţi, oare, că voi sunteţi templu al lui Dumnezeu şi că Duhul lui Dumnezeu locuieşte în voi?" Când ştii acest adevăr, nu-i mai ceri lui Dumnezeu să-ţi dea ce crezi tu că El îţi refuză. Poţi, în schimb, să aduci Duhul lui Dumnezeu care sălăşluieşte în tine către zonele cu lipsuri sau probleme. Şi astfel vei găsi secretul soluţiei spirituale la problemele tale.

Odată ce îţi dai seama că nu-l poţi influenţa pe Dumnezeu, nici nu-l poţi găsi într-un loc în care s-ar fi ascuns de tine, ştii că nu ţi se reţine nimic şi poţi fi în strânsă legătură cu sursa omniprezentă şi poţi aduce iubirea să-ţi mistuie problemele personale.

Nu eşti pedepsit

Aşa cum Dumnezeu nu-ţi refuză nimic, nici nu te pedepseşte împovărându-te cu probleme. După cum a spus-o Joel Goldsmith, fondatorul Infinite Way: „Tot ce trebuie să faci este să te trezeşti din credinţa în două puteri, cea a binelui şi cea a răului, şi să începi să-l cinsteşti pe Dumnezeu, respectând prima poruncă… cum poţi să te temi de o putere a răului, dacă există o singură putere, şi aceea este Dumnezeu?" Dumnezeu este iubire şi El a făcut toate lucrurile frumoase, la timpul lor, inclusiv pe tine şi pe toţi ceilalţi.

Acţiunile şi gândurile pe care le-ai putea numi rele sunt rezultatul greşelii pe care o faci atunci când crezi că eşti separat de Dumnezeu. E o greşeală a egoului sau a intelectului să crezi că există rău pentru care Dumnezeu

trebuie să te pedepsească. Corectezi eroarea aducând-o faţă în faţă cu adevărul. Şi atunci anulezi eroarea. Ideea că Dumnezeu te va condamna este incompatibilă cu un Dumnezeu al iertării.

Crezi ori într-o putere, ori în două. Puterea unică este puterea iubirii. Răul există în primul rând ca un gând al non-binelui sau al lui non-Dumnezeu şi apoi ca o acţiune bazată pe acel gând. Dar totul este o eroare. „Dumnezeu e prea curat ca să privească nelegiuirea”. Dacă nu este bine, nu aparţine lui Dumnezeu şi, dacă nu aparţine lui Dumnezeu, n-are cum să existe, de vreme ce totul aparţine puterii unice pe care o numim Dumnezeu. Poţi corecta toate erorile ce vin din convingerea că ai fi separat de Dumnezeu dacă aduci energia mai înaltă, iubitoare, în acele zone ale vieţii tale care sunt chinuite de probleme. Ele nu reprezintă pedepse. Gândeşte-te la ele mai degrabă ca la nişte erori ce trebuie corectate. Vor dispărea la fel de sigur cum dispar doi plus doi egal cu şapte atunci când aduci faţă în faţă cu eroarea substanţa adevărului.

Dumnezeu nu condamnă, Dumnezeu iartă. Dumnezeu nu pedepseşte, Dumnezeu este iubire. Pui capăt erorii răului, care este un gând al non-Dumnezeului, aducând în faţa lui un gând al lui Dumnezeu. Îţi creşti energia spirituală dacă recunoşti că energiile mai joase sunt, în primul rând, rezultatul separării tale de spirit. Te eliberezi de ideea potrivit căreia o fiinţă rea te controlează, pentru că există o singură putere în univers care ţine totul la un loc, şi acea putere este binele. Tot ceea ce nu este bine reprezintă lucrarea minţii tale, ce creează iluziile problemelor. Nimic rău prin natura sa nu l-a atins vreodată pe Dumnezeu. Orice lucru pentru care crezi că te-a pedepsit Dumnezeu s-a întâmplat pentru că ai trăit în mintea unui om, mai degrabă decât în mintea lui Dumnezeu. Atunci când mintea unui om devine iluminată, el devine parte din Dumnezeu, şi aceasta reprezintă soluţia pentru frica ta de pedeapsă.

Dumnezeu nu este o putere învingătoare

N-ai niciun motiv să stai şi să aştepţi să ţi se facă

favoarea de a trăi o experienţă spirituală, pentru că, mai mult ca sigur, acest lucru nu se va întâmpla. Tot ce trebuie să faci pentru a-ţi creşte şi a-ţi menţine o energie spirituală mai înaltă este să înveţi aceste principii şi apoi să le pui în aplicare. Purul adevăr e că, dacă ai gânduri bune, vindecătoare, iubitoare, poţi produce rezultate bune, vindecătoare, iubitoare. Şi invers, dacă ai gânduri rele, poţi produce rezultate rele. Cum ne depăşim, aşadar, inerţia mentală? Schimbându-ne sistemul fundamental de credinţe. Când crezi în două puteri, trebuie să-ţi îmbunătăţeşti mereu lupta, căci cel mai puternic îl înfrânge pe cel mai slab. O forţă mai mare înfrânge o forţă mai mică. Avem astfel două forţe sau puteri aflate întotdeauna în conflict una cu alta.

Aş vrea să încerci aici o abordare diferită, care va înlătura bariera inerţiei mentale. Nu există puteri bune şi rele, forţe bune şi rele. Există o singură putere şi aceea este puterea lui Dumnezeu sau a spiritului. Această putere nu învinge răul, boala, lipsa armoniei sau problemele. Puterea lui Dumnezeu nu este o putere învingătoare. Ea nu înfrânge şi nu se angajează în conflicte, pentru simplul fapt că este singura putere existentă. Nu există o putere secundară pe care ea să o supună. Ideea celor două puteri este o creaţie materială a omului, în care luptăm cu forţe mai mici cu ajutorul unor forţe mai mari pentru a ieşi învingători sau avem gânduri iubitoare pentru a le învinge pe cele rele – pentru a fi mai fericiţi. Puterea lui Dumnezeu nu învinge.

Puterea lui Dumnezeu este una creatoare şi care ne sprijină. Când accepţi această idee a unei puteri unice, toate celelalte forme de putere, fie ele materiale sau mentale, dispar. Odată ce ştii acest lucru, nu te mai lupţi cu gândurile rele, ci accepţi unicitatea lui Dumnezeu. „Nu opune rezistenţă răului” înseamnă ca, încă de la început, să nu dai crezare răului. Răul nu are putere decât asupra celor care cred că există două puteri.

Odată ce accepţi ideea unei puteri unice, intri în strânsă legătură cu acea putere şi renunţi la iluzia că o

altă putere în afară de cea a lui Dumnezeu ar fi dat naştere problemelor tale. Acesta este modul de gândire dualã, pe care l-am numit frecvenţă vibraţională joasă. El există deoarece tu trăieşti în dualitatea potrivit căreia non-Dumnezeu şi Dumnezeu există simultan. În plus, Dumnezeu se află în acest conflict etern şi fără de sfârşit cu non-Dumnezeu, conflict pe care nu l-a câştigat şi nici nu-l va câştiga vreodată – acest lucru este total absurd. Renunţând la acest mod de gândire dualã şi acceptând ideea unei puteri unice, laşi în urmă conflictul. Te duci la sursa unică, neavând nevoie să te lupţi cu nimic, şi aduci acest adevăr în zonele cu probleme şi observi cum ele se evaporă în prezenţa puterii unice, putere pe care nu o poţi căuta, obţine, influenţa sau constrânge, deoarece eşti deja conectat la ea chiar aici, chiar acum. Chiar în locul în care stai. Acesta este înţelesul expresiei „împărăţia lui Dumnezeu este cu tine”. Din nou, după cum a spus-o Sfântul Pavel: „Voi sunteţi templu al lui Dumnezeu”. (I *Corinteni* 3: 16)

Iubirea divină va satisface orice nevoie omenească

Mary Baker Eddy este responsabilă pentru aceste cuvinte ce stau scrise pe pereţii fiecărei Biserici Creştine Scientologice: „Iubirea divină va satisface orice nevoie omenească”. Cum e posibil să crezi că acest lucru este adevărat? Oamenii continuă să aibă multe nevoi nesatisfăcute în prezenţa iubirii divine. Simt iubirea divină şi totuşi problemele şi bolile lor continuă să existe. Această afirmaţie nu sugerează, aşa cum presupun mulţi din cei care vor să-şi vadă rezolvate problemele, că iubirea divină e undeva acolo şi face asta în locul tău. Iubirea divină e ceva ce tu trebuie să exprimi şi, atunci când o vei face, orice problemă sau nevoie a ta va fi rezolvată sau satisfăcută.

Iubirea divină nu pluteşte în aer şi nici nu stă pe un norişor pufos ca să se reverse asupra ta şi să-ţi facă toate problemele să dispară. Iubirea divină este ceea ce tu reverşi în exterior şi nu ceea ce tu consideri a fi iubirea omenească. În iubirea divină nu există condiţii, reguli,

nevoia de a fi mulţumit sau de a fi răsplătit. Iubirea divină este o iubire spirituală care cuprinde cele şapte componente ale spiritualităţii descrise pe larg în capitolul unu. Trebuie să laşi aceste binecuvântări să se reverse din tine, în loc să te îndrepţi către Dumnezeu pentru ele, deoarece tu eşti instrumentul prin care se revarsă această bunăvoinţă. Dacă vrei să-ţi creşti şi să-ţi menţii energia spirituală, trebuie să păstrezi pe treapta cea mai de sus în minte gândul că tu (şi nu un Dumnezeu de care tu eşti separat) eşti dispus să permiţi iubirii divine să rezolve problema.

Rudolf Steiner observa: „Dacă nu dezvoltăm în noi înşine sentimentul adânc înrădăcinat că există ceva mai presus de noi, nu vom găsi niciodată puterea să evoluăm către ceva ce se află mai sus”. Iubirea divină nu este cu adevărat mai presus de tine, dar este mai presus de sinele tău fizic sau de sinele egoului despre care ai ajuns să crezi că te reprezintă. Tu eşti deja această iubire divină, o poţi revărsa în exterior şi o poţi îndrepta spre nevoile tale nesatisfăcute odată ce începi să recunoşti că ea există.

Nu îl poţi avea pe Dumnezeu şi în acelaşi timp să-ţi fie frică

Vorbind la modul general, cei mai mulţi oameni se tem de potenţialul lor cel mai înalt şi se tem să devină ceea ce pot să-şi imagineze în cele mai minunate şi perfecte momente. Prin urmare, frica devine un mod de a fi, iar evitarea propriei divinităţi devine un obicei.

Vreau să spun că potenţialul tău suprem este de a ajunge la cunoaşterea propriei divinităţi. Cu toate acestea, condiţionarea ta te-a făcut să crezi că este aproape profanator să presupui că eşti divin. Divinitatea, ţi s-a spus, îi aparţine lui Dumnezeu şi poate şi sfinţilor aleşi de El, ţie, în schimb, nu. Aşadar, frica de potenţialul tău suprem te opreşte să-l cunoşti pe Dumnezeu şi să trăieşti o viaţă în care poţi obţine soluţii spirituale.

În esenţă, sunt două emoţii care nu ţin cont una de cealaltă – iubirea şi frica. Iar aceste două stări emoţionale nu pot fi experimentate simultan. Dacă îţi este frică, ai

eliminat iubirea şi viceversa. Sfânta Scriptură ne reaminteşte că „dragostea desăvârşită izgoneşte frica”. Tot ea ne spune iar şi iar că: „Şi noi am cunoscut şi am crezut iubirea, pe care Dumnezeu o are către noi. Dumnezeu este iubire şi cel ce rămâne în iubire rămâne în Dumnezeu şi Dumnezeu rămâne întru el. „(1 *Ioan* 4: 16). Deci, evident, soluţia este să te eliberezi de toată frica şi singurul mod de a face acest lucru este să te opreşti într-un moment de frică şi să vezi dacă o poţi înlocui cu iubire chiar atunci, pe loc. În momentul în care înlocuieşti frica cu iubirea, deja ai făcut loc unei soluţii spirituale pentru problema ce însoţeşte frica. Aminteşte-ţi mereu în momentele de frică că Dumnezeu nu poate locui acolo unde există frica.

Sunt sigur că zicala potrivit căreia frica noastră cea mai mare este cea de necunoscut îţi este familiară. Dacă e adevărat, cum putem îndrepta acest lucru? Făcând cunoştinţă cu lucrul pe care nu îl cunoşti şi de care te temi. Şi apoi el va dispărea. Şi ce pretindem noi că este necunoscut? Dumnezeu, spiritul, conştientizarea superioară şi iubirea, în cele din urmă. Oricare dintre temerile pe care le simţi şi toate deopotrivă fac din tine proprietarul unei fantome. Înfrunt-o şi simte frica. Înlocuieşte frica îngăduind pur şi simplu sentimentului de iubire sau prezenţei lui Dumnezeu să ocupe exact locul fantomatic în care a existat frica.

Am descoperit în viaţă că rareori mă mai confrunt cu temeri. Vechile temeri de eşec, de a suporta dezaprobarea celorlalţi sau de a nu şti cum vor decurge lucrurile pur şi simplu nu se mai ivesc în lumea mea interioară. Şi asta nu din cauză că am atins un anumit nivel al succesului sau al posesiunilor materiale (din experienţa mea, oamenii care se ridică la un nivel înalt de succes material se tem foarte mult să nu-l piardă), ci pentru că am un sentiment puternic de iubire, acolo unde înainte domnea frica, şi pentru că ştiu că nu sunt niciodată singur sau separat de Dumnezeu. Dacă descoperi că lucrul de care îţi este cel mai frică este doar o iluzie a minţii tale, atunci ai identificat punctul în care te vei dezvolta în continuare. Eradicarea fricii, la

urma urmelor, se face prin introducerea spiritului, care nu poate trăi în acelaşi spaţiu cu frică.

Nu-l poţi avea pe Dumnezeu şi, în acelaşi timp, să-ţi fie frică. Orice frică reprezintă o neîncredere de moment în Dumnezeu. Păstrează pe cea mai înaltă treaptă în minte aceste două observaţii. Una, din Sfânta Scriptură: „Nu mă tem de niciun rău, căci Tu eşti cu mine” şi una din sufism: „Cel mai mare dar al tău stă dincolo de uşa numită frică”.

Nu te simţi spiritual – Fii!

Nu te plimbi toată ziua simţindu-te moral sau onest. Pur şi simplu eşti o persoană morală. Dacă te-ai simţi moral în mod conştient, ai face cunoscut acest lucru toată ziua, explicând fiecare act de onestitate ca pe o reflexie a sentimentelor tale de moralitate. Mai degrabă, pur şi simplu eşti onest şi moral, iar comportamentul vine din interior. La fel stau lucrurile şi cu spiritualitatea ta. Să fii spiritual nu este o realizare emoţională cu care să te mândreşti. E un mod de a fi împreună cu Dumnezeu care este la fel de natural precum sănătatea ta, moralitatea ta sau chiar ca simţul tău artistic. Încercarea de a te simţi spiritual nu este acelaşi lucru cu a fi astfel.

Când încerci să te simţi spiritual, ridici o barieră, deoarece atunci introduci în peisaj egoul tău. Egoul vrea să te laude pentru că eşti mai spiritual decât cei din jurul tău şi să te condamne atunci când alţii sunt mai spirituali decât tine. Egoul vrea să-ţi explice şi să-ţi apere spiritualitatea şi să monitorizeze cât de spiritual te simţi în diferite momente şi în nenumărate situaţii.

Recunoscându-ţi, pur şi simplu, legătura cu Dumnezeu şi invitând acea parte din tine în conştiinţă, îţi creşti nivelul energetic până la cel al spiritului. Dar, dacă te transformi într-un pion într-un joc intitulat „Cât de mistic mă pot simţi?”, atunci îţi inviţi egoul să aprecieze în ce măsură le eşti superior altora. Egoul crede că a te simţi mai spiritual este echivalent cu a te afla într-o elită şi va încerca să obţină mai multe puncte spirituale decât oponenţii tăi. Or, tocmai lumea foarte elitistă a vibraţiilor mai joase este cea pe care vrei să o laşi în urmă. Nu

încerca să te simţi spiritual, fii, pur şi simplu, spiritual.

Dumnezeu nu poate fi dezbinat împotriva lui Dumnezeu

Dumnezeu este o putere infinită, omnipotentă, omniscientă, omniprezentă, care nu poate fi fragmentată sau scindată. Asta înseamnă că Dumnezeu nu poate fi disponibil pentru unii oameni şi indisponibil pentru alţii. Nu se poate afla azi aici şi mâine nu. Nu se poate afla în ceva ce este rău şi totodată în ceva ce este bun. În definiţia lui Dumnezeu, toate dezbaterile dispar şi rămâi numai cu prezenţa unică, desăvârşit ştiutoare, desăvârşit bună şi desăvârşit iubitoare.

Când te găseşti în dualitate, te afli în lumea fizică, în care simţurile tale percep lucruri opuse precum: bine/ rău, sănătos/bolnav, viu/mort, corect/greşit şi aşa mai departe. Aici te percepi pe tine însuţi ca fiind plin de probleme şi cauţi soluţii. Aşa că egoul tău persevereză în ideea că soluţia pentru boală este să găseşti sănătatea; soluţia pentru sărăcie este abundenţa; iar soluţia pentru durere este plăcerea. În lumea ta dominată de ego, percepi toate aceste lucruri antagonice.

Dar, dacă boala sau răul există, atunci Dumnezeu ar fi responsabil pentru ele şi, prin urmare, natura lor ar fi una bună. De vreme ce Dumnezeu a creat totul şi tot ceea ce a creat Dumnezeu este bun, lucrurile pe care noi le numim probleme sunt constructe ale gândurilor şi simţurilor noastre. Recunoaşte că nimicul, sub forma unei probleme, este cel care ne înspăimântă. Nu

Dumnezeu este scindat în probleme versus soluţii, bine versus rău, boală contra sănătate, ci tu eşti.

Calea desăvârşită către sănătate, prosperitate şi iubire stă în cunoaşterea faptului că boala, sărăcia sau răul nu au putere. Dacă îi ceri lui Dumnezeu să te vindece, recunoşti faptul că Dumnezeu te-a îmbolnăvit. Când îi ceri lui Dumnezeu favoruri speciale, recunoşti o putere dumnezeiască ce ţi-a refuzat acele favoruri. Când îi ceri sănătate lui Dumnezeu, e ca şi cum ai spune: „Doamne, tu ai acest lucru numit sănătate, dar nu vrei să mi-l dai, te

rog, mai gândeşte-te!” Îi ceri lui Dumnezeu să fie scindat între a avea şi a nu avea sănătate sau bogăţie sau orice altceva.

În loc să cauţi beneficii şi favoruri din partea lui Dumnezeu, aminteşte-ţi să fii în strânsă legătură cu această prezenţă eternă care se află în tine. Adu această prezenţă faţă în faţă cu iluziile din mintea ta, numite probleme. Ai să vezi că, în prezenţa acestei iubiri necondiţionate, lipsite de prejudecăţi, problemele bazate pe dualitate dispar şi rămâne numai prezenţa iubitoare.

După cum a spus-o Joel Goldsmith, descriind calea infinită în *Foundations of Mysticism* (*Fundamentele misticismului*):

Tot ceea ce trebuie să faci este să înfrunţi sursa impersonală a tuturor relelor lumeşti şi să-i recunoşti inexistenţa, anarhia. Apoi stai nemişcat, tăcut, calm şi priveşte – priveşte cum hipnotismul şi imaginile lui dispar din tine. Aşa se face.

Armonia este starea ta normală, naturală de a fi

Dumnezeu reprezintă puterea unică şi nu recunoaşte o altă putere, însă mintea ta e cu totul altceva. Mintea ta are şi puterea binelui, şi pe cea a răului. Atât timp cât foloseşti această putere pentru a crea armonie în tine şi în alţii, eşti în concordanţă cu puterea unică a spiritului. Spiritul este singura forţă unificatoare din univers.

E posibil să foloseşti puterea minţii pentru a crea dizarmonie, iar, atunci când mergi în această direcţie, îţi scazi frecvenţa la care vibrezi din punct de vedere energetic. Corpul tău nu poate fi independent de el însuşi, are nevoie de un „eu” care să-l conducă. Dacă mintea ta spune să mănânci peste măsură, corpul tău se conformează indicaţiilor minţii. Dacă mintea ta îţi spune să bei otrăvuri, mâna ta se va supune şi va turna toxinele în corpul tău. O minte saturată de ignoranţă sau erori va menţine corpul într-o permanentă decădere şi va genera probleme. Aceeaşi minte năpădită de erori va crea corpului tău o multitudine de probleme şi toate circumstanţele aferente. Armonia este starea ta normală, naturală de a fi,

deoarece atunci când eşti natural, te afli în mâinile prezenţei iubitoare numite Dumnezeu. Mintea ta este cea care generează lipsa de armonie şi îţi creează haos sau probleme.

Acum, bineînţeles că nu vrei să scapi de minte sau de corp pentru a găsi o soluţie spirituală pentru problemele tale! Corpul este un instrument minunat prin intermediul căruia funcţionezi ca fiinţă umană. Ai nevoie de el pentru a te bucura de această încarnare şi pentru a putea să înoţi, să conduci un automobil şi să faci dragoste. Nu vrei să scapi de el. Mintea ta, care este căpitanul acestui vas numit corpul tău, are puterea de a te dirija prin această viaţă şi de a o face o călătorie minunată. Când atingi pacea spirituală despre care este vorba în această carte, mintea şi corpul tău devin instrumentele prin care circulă energia lui Dumnezeu. Nu mai eşti limitat de graniţele corpului şi minţii.

La acest nivel de conştiinţă nu există limită pentru ceea ce ţi se poate dezvălui. Vei gusta din fructele sincronizării, prin care colaborezi cu soarta pentru a administra coincidenţele din viaţa ta. Vei avea acces la o cunoaştere ce va depăşi mintea şi corpul. Pe măsură ce devii mai conştient de divinitatea ta, îţi vei descoperi capacităţile de a elimina iluziile bolii, sărăciei şi răului pe căile la care Patañjali făcea referire în al doilea capitol al acestei cărţi. Relaţia armonioasă cu spiritul reprezintă starea ta naturală de a fi.

Lipsurile noastre vin din eşecul de a înţelege legea lui Dumnezeu

De-a lungul anilor, am fost adesea întrebat dacă am o reţetă secretă pentru succesul pe care l-am obţinut, începând cu faptul că am depăşit o copilărie petrecută în parte la familii adoptive şi terminând cu faptul că am obţinut aproape tot ce mi-aş fi putut dori. Răspunsul meu este întotdeauna acelaşi. Am crezut în legea lui Dumnezeu, a abundenţei, şi am aplicat-o mereu în viaţa mea. Chiar de când eram copil am ştiut că puteam să am orice mi-aş fi pus în minte şi nu am avut reţineri să le spun secretul

celor de vârsta mea. Ceilalţi copii se plângeau că nu au bani destui pentru a cumpăra ce îşi doreau, dar buzunarele mele păreau să zornăie mereu de monedele câştigate.

În nopţile cu ninsoare, dormeam efectiv cu lopata pentru zăpadă sub pătură şi mă trezeam la cinci dimineaţa. Mergeam prin cartier şi deszăpezeam câte alei reuşeam şi apoi, la ora zece, le spuneam vecinilor că le-am deszăpezit aleile şi ei mă răsplăteau negreşit cu zece sau douăzeci şi cinci de cenţi pentru efortul meu.

Am ştiut dintotdeauna că legea lui Dumnezeu este una a abundenţei nelimitate. De foarte devreme am simţit că Domnul ne învăţa asta atunci când a făcut să apară peştele şi pâinile revărsându-se din coşurile celor care credeau că nu e cu putinţă. Mulţi oameni cred şi practică o lege a sărăciei şi multe dintre problemele lor decurg din faptul că se agaţă cu înverşunare de această lege. Ei se complac în problemele lor autoimpuse, în loc să se ridice către o energie mai spirituală.

Eu am putut vedea şi vizualiza abundenţa lui Dumnezeu în viaţa mea. O văd chiar înainte să apară, dar faptul că ştiu că o pot face să apară îşi are originea în convingerea mea interioară că sunt deja conectat la ceea ce doar pare să lipsească. Sentimentul de conexiune mă impulsionează să mă port de parcă ceea ce eu vreau mă vrea la rândul lui. Aşadar, atunci când mă rog, nu încerc niciodată să-l influenţez pe Dumnezeu, să cer favoruri sau să-L rog să facă ceva pentru mine, în timp ce eu aştept şi stau degeaba. Folosesc, în schimb, rugăciunea pentru a-mi deschide porţile sufletului în faţa prezenţei divine. Am folosit rugăciunea ca pe o cale de a fi în acea putere unică, şi nu de a-i cere lui Dumnezeu să facă ceva, ci, mai degrabă, de a fi în conştiinţa lui Dumnezeu, unde gândurile de sărăcie dispar, pur şi simplu, şi eu mă simt îndrumat să atrag piesele lipsă din viaţa mea, la fel cum un magnet atrage pilitura de fier.

Aşa cum o văd eu, legea lui Dumnezeu spune în primul rând: „Fiule, tu eşti întotdeauna cu Mine şi tot ce e al meu e şi al tău” şi în al doilea rând: „Cu Dumnezeu,

toate lucrurile sunt posibile”. Încrederea în aceste două promisiuni va face diferenţa pentru tine, ajutându-te să-ţi creşti şi să-ţi păstrezi energia spirituală. Analizează aceste două expresii cheie. „Tot ce am…” Ce este lăsat pe dinafară? „Şi „toate lucrurile…”. Încă o dată, ce lipseşte? Răspunsul reprezintă cheia ta pentru a înţelege că tot ce consideri că lipseşte din viaţa ta, fără excepţii, îşi are originea în eşecul tău de a înţelege şi de a aplica legea abundenţei lui Dumnezeu.

„Să nu te împotriveşti celui rău” înseamnă să renunţi să mai lupţi cu problemele tale

Am scris mai devreme despre acest lucru şi vreau să subliniez, o dată în plus, cât de important este să înlături din viaţa ta forţa, dacă vrei să obţii o viaţă fără probleme. Unul dintre pasajele din Scripturi care dau cel mai mult de gândit este rostit de Iisus în *Evanghelia după*

Matei 5: 39: „Să nu vă împotriviţi celui rău”. Aş vrea să o folosesc şi eu aici, cu sensul: „Să nu vă împotriviţi problemelor”. Acesta pare să fie un lucru pe care l-am învăţat cu toţii. Învăţăm că binele triumfă împotrivindu-se răului, luptând cu răul. Credem că victoria presupune ca binele să iasă învingător asupra răului. Luptăm cu o tumoare malignă pentru ca sănătatea să învingă.

Câteva rânduri mai departe în *Evanghelia după Matei*, la 5: 45, poţi citi: „El face să răsară soarele şi peste cei răi şi peste cei buni”. Eu cred că acest lucru este esenţial pentru a înţelege şi a practica neîmpotrivirea, deoarece versetul ne spune să aducem spiritul lui Dumnezeu în prezenţa a tot ce percepem ca fiind rău şi numai aşa se va transforma în bine. Îţi doreşti să eviţi să dai orice fel de putere, în mintea ta sau în viaţa de zi cu zi, prezenţei acestor probleme. Adu o conştiinţă mai înaltă a spiritului în prezenţa problemelor, iar lumina acestei noi prezenţe va face întunericul să dispară.

Când începi să lupţi împotriva oricărui lucru, îţi uneşti forţele cu ceea ce a creat problema în primă instanţă, dând astfel naştere unei contraforţe. Atunci când Maica Tereza a fost întrebată în timpul războiului din

Vietnam: „Vă veţi alătura marşului nostru împotriva războiului?”, ea a răspuns: „Nu, dar dacă faceţi un marş pentru pace, voi fi acolo”. Lupta împotriva războiului nu e altceva decât un alt război. Dacă îţi concentrezi atenţia şi energia ca să lupţi *pentru* ceva, dacă nu vei da crezare altei puteri în afară de Dumnezeu sau de puterea binelui, vei face ca forţa atotcunoscătoare şi atotputernică să dezintegreze iluziile.

Aceeaşi logică se aplică în cazul conflictelor din toată lumea. Când ne concentrăm energia colectivă *pentru* ceva, aducând bunătate şi iubire acolo unde există diferenţe de opinie, nevoia de a ne împotrivi dispare. Când ne dăm seama că pe o planetă rotundă nu avem cum să alegem o parte sau alta şi că există o singură minte cu mai multe sclipiri, atunci vom pune capăt iluziilor urii, furiei şi represiunii. Numai printr-o schimbare în conştiinţă se va transforma lumea noastră. Acest lucru este valabil şi pentru viaţa şi problemele tale.

Benjamin Hoff, în inteligenta cărticică *The Tao of Pooh* (*Taoismul lui Pooh*), a spus-o astfel:

Maeştrii vieţii cunosc Calea. Ei ascultă vocea din interiorul lor, vocea înţelepciunii şi a simplităţii, vocea care raţionează dincolo de inteligenţă şi cunoaşte dincolo de cunoaştere. Acea voce nu este doar puterea şi proprietatea câtorva privilegiaţi, ci a fost dată tuturor. Ea este cheia pentru a exploata puterea blocului de piatră necioplit.

Este şi cheia ta pentru a exploata puterea unică şi pentru a renunţa la convingerea că ar exista o putere secundară a răului sau că ar exista probleme. Această putere unică, fiind dată tuturor, evident că ţi-a fost dată şi ţie!

Această lege de a nu te împotrivi răului este valabilă şi pentru latura ta întunecată, umbra ta. Să lupţi cu demonii tăi sau să fii furios pe tine însuţi pentru că ţi-ai rătăcit calea înseamnă să dai şi mai multă energie acelei puteri secundare inexistente a răului. Aminteşte-ţi întotdeauna că există o singură putere, cea a binelui, şi alege să atragi această putere pentru a-ţi influenţa oricare

dintre comportamentele întunecate şi pe toate laolaltă. Dialogul tău interior poate fi: „Am crezut în iluzia că sunt separat de Dumnezeu şi am acţionat pe baza ei, dar acum voi atrage puterea unică a binelui, în ciuda acestor gânduri sfâşietoare, iar ele vor fi astfel anulate”.

Bineînţeles că îţi asumi responsabilitatea pentru acele fapte. Aducerea spiritului în prezenţa umbrelor este totuna cu aducerea luminii într-o cameră întunecată. Însăşi prezenţa luminii anulează întunericul. Transmite iubire părţii tale întunecate şi priveşte-o cum dispare astfel şi cum, în acelaşi timp, îţi creşti energia spirituală. Nu lupta cu ea, deoarece, făcând astfel, perpetuezi iluzia că răul este o putere reală. Există o singură putere. Foloseşte-o.

Nu judeca pe nimeni şi nimic

În lumea materială ne aflăm adeseori în conflict din cauza opiniilor legate de ceea ce e corect sau greşit. Când negociem pacea, în general considerăm că o tabără are dreptate şi cealaltă, nu. Este valabil pentru conflictele dintre naţiuni, comunităţi, familii şi chiar şi pentru relaţiile personale. Nu poţi aduce armonia spirituală în rezolvarea unei probleme atâta vreme cât accepţi ideea că o tabără are dreptate, iar cealaltă, nu. În lumea spiritului nu există o parte care să aibă dreptate şi o alta care să nu aibă. Nu există decât un câmp de armonie infinită pe care îl numim spiritual. Aşa cum spune Sfânta Scriptură: „Există un singur Dumnezeu, Tatăl Ceresc”. Încă o dată, există o singură putere, nu două. Odată ce lăsăm deoparte judecăţile legate de cine are dreptate şi cine nu şi găsind, pur şi simplu, o cale de a aduce armonia fără prejudecăţi faţă-n faţă cu o problemă, eliminăm nevoia egoului de a da vina pe cineva, lucru care, inevitabil, exacerbează problema.

Una dintre cele mai convingătoare idei privind judecăţile, pe care le-am auzit vreodată, este aceasta: *Când judeci o altă persoană, nu o defineşti. Nu faci decât să te defineşti pe tine ca persoană care are nevoie să judece pe cineva*. Doar pentru că afirmi că cineva e prost, zgârcit, arogant, aiurit sau promiscuu, asta nu înseamnă

că acest lucru defineşte persoana respectivă. Nu spune decât că ceva din interiorul tău se află în conflict cu ceva din exteriorul tău.

Dacă continui să judeci fără să cauţi sursa conflictului din interiorul tău, problemele vor continua să apară şi ele, fără oprire. O soluţie spirituală pe care o poţi aplica în momentele în care intri în starea de a emite judecăţi, năpădită de probleme, ar putea fi: „Nu judecaţi după înfăţişare, ci judecaţi după dreptate”. Nivelul energiei tale spirituale creşte imediat atunci când poţi rezista tentaţiei puternice de a aprecia că alţii greşesc, în timp ce tu ai dreptate. Gândeşte-te la tot binele ca fiind manifestarea lui Dumnezeu, iar la rău (sau la ceea ce este greşit) sau la dezacord ca fiind o necunoaştere a acestui adevăr. Aducând senzaţia de armonie în prezenţa conflictului, vei vedea nu numai că problema dispare, dar vei vedea şi că vibraţia ta creşte, iar tu te simţi mai liniştit şi mai plin de succes.

Când trăieşti cu foarte multă ură în tine, te vei trezi că atragi energia cu frecvenţă mai joasă a urii, pe care o dispreţuieşti. Atunci când Denise (acesta nefiind numele ei adevărat) trecea printr-un divorţ, împroşca cu venin ori de câte ori vorbea despre soţul ei. Viaţa ei zilnică era plină de chinul mental al urii, răzbunării, tristeţii, depresiei şi fricii legate de cum avea să supravieţuiască din punct de vedere financiar. Îşi justifica mereu judecăţile, povestind cum îi greşise el. În vreme ce ea îşi menţinea aceste atitudini interioare, „norocul” ei continua să fie în declin. O iritaţie i-a apărut deodată pe piele, a fost diagnosticată cu ulcer perforat, avea crampe musculare groaznice la picioare, una dintre fiicele ei a fost arestată pentru posesie de droguri şi, în cele din urmă, ea a fost implicată într-un accident de maşină foarte grav, din care s-a ales cu fracturi şi răni la cap. Pentru Denise totul părea să meargă din rău în mai rău. Nu reuşea deloc să vadă că ura ei ce o făcea să emită judecăţi o menţinea la frecvenţele mai joase la care tot mai multă şi mai multă energie joasă era atrasă către ea. Oricât de dificil ar părea, atunci când norocul tău e la

pământ şi lucrurile par să se deteriorareze, întreabă-te câte opinii de genul eu am dreptate, iar tu nu, porţi cu tine şi lucrează un moment pentru a le înlocui cu puterea armoniei spirituale.

Adevărata nobleţe nu înseamnă să fii mai bun

decât toţi: înseamnă să fii mai bun decât erai

Înainte

Stând şi scriind aceste cuvinte, mi te imaginez pe tine, cititorule, undeva pe acest pământ, într-un moment viitor. Ştiu în sufletul meu că, indiferent cine ai fi, de orice vârstă sau sex, orice statut social ai fi obţinut, indiferent câte diplome sau ce nivel de bogăţie ai avea, eu, Wayne Dyer, aş avea de învăţat de la tine la fel de mult cum ai tu de la mine. În plus, eu sunt profund conştient de faptul că, într-un mod foarte profund şi spiritual, tu şi cu mine suntem conectaţi.

Simplul fapt că ştiu că tu, la rândul tău, ai să mă înveţi pe mine tot atât cât am şi eu să te învăţ pe tine, îmi spune că eu nu sunt cu nimic mai bun decât orice altă persoană de oriunde de pe această planetă. Ştiu, în acelaşi timp, că sunt mai bun decât eram înainte. Mult mai bun. Şi folosesc acest lucru ca pe un barometru al capacităţii mele de a-mi creşte energia spirituală. Sunt mai bun decât eram înainte. Nu mai sunt complet dominat de nevoia egoului meu de a avea dreptate, de a realiza lucruri şi de a ieşi învingător. Acum pot întreba cum aş putea fi de folos, înainte să mă întreb ce-mi iese mie din afacerea asta. Mă văd acum răspândind mesajul păcii, bunăvoinţei, iubirii, iertării, conexiunii, bunătăţii şi bucuriei, în loc de mesajul victoriei, al sentimentului că ai dreptate, al forţei, puterii, al unei poziţii superioare, al succesului şi aşa mai departe. Eu recomand mai degrabă meditaţia decât medicamentele şi sunt un tată, un soţ şi un fiu mai bun decât am fost.

Am auzit spunându-se că singura diferenţă dintre o floare vie şi una moartă este că floarea vie creşte. Acesta este adevăratul test al dezvoltării spirituale şi al creşterii

vibraţiilor tale pentru a fi în armonie cu spiritul. Te dezvolţi? Eşti mai bun decât erai înainte? Iată cum a exprimat acest lucru Lao Chu, acum câteva mii de ani. E valabil şi astăzi şi va fi valabil şi peste câteva mii de ani de acum înainte.

La naştere, toţi oamenii sunt delicaţi şi maleabili.

La moarte, sunt duri şi ţepeni.

Toate plantele verzi sunt fragede şi flexibile.

La moarte, sunt fragile şi uscate.

Când suntem duri şi rigizi.

Ne însoţim cu moartea.

Când suntem delicaţi şi flexibili.

Susţinem o viaţă minunată.

Trebuie să încetineşti pentru a-ţi mări energia spirituală

Această activitate rapidă şi frenetică este, în mod ironic, o formă de vibraţie foarte lentă. Când mintea şi corpul tău se află într-o stare continuă de îngrijorare şi anxietate, analizând şi evaluând, mereu pe fugă, respectând termene şi alergând să ajungi la următoarea întâlnire, aminteşte-ţi că, în lumea formelor fizice, tiparul energetic este de fapt extrem de jos. Numai atunci când te apropii de undele energetice ale luminii şi spiritului, vibraţiile sunt mai rapide. Undele luminoase, deşi par nemişcate, vibrează mult mai rapid decât frecvenţele materiei solide.

De aici şi ironia, pentru că, atunci când încetineşti şi emiţi gânduri liniştite, calme, de fapt elimini din viaţa ta anxietatea şi stresul. În mod asemănător, atunci când meditezi, aduci iubirea tăcută a lui Dumnezeu în momentul prezent. În tăcere şi nemişcare, energia lui Dumnezeu va deveni a ta. Încetinindu-ţi mintea şi eliberând-o de trăncăneala nesfârşită a gândurilor ce concurează unele cu altele, permiţi celor mai rapide vibraţii ale spiritului să ajungă la tine. Vibraţia mai rapidă este una a armoniei, iubirii şi păcii. Exact aşa cum a spus Patañjali, ajungi să-l cunoşti pe Dumnezeu, intrând în contact conştient cu El.

Eu am folosit în trafic o tehnică pentru a-mi încetini

mintea şi a-i permite, aşadar, păcii vibraţiilor rapide ale lui Dumnezeu să fie prezente în mine. Când opresc la semafor pe roşu, îmi amintesc că am de ales între a-mi lăsa mintea să stea nemişcată şi a-i da voie să bodogănească întruna, emiţând gânduri de genul: întârzii, de ce şoferul din faţa mea n-a trecut pe galben, e vina lui că încă stau aici, de acum încolo va trebui să opresc la toate semafoarele, din cauza conspiraţiei planificatorilor de trafic şi aşa mai departe. Aleg, de obicei, să folosesc acest minut sau două în care totul s-a oprit ca să stau nemişcat şi să-mi opresc şi mintea. E tot o alegere. Constat că pot, pur şi simplu, să închid ochii, să meditez în timpul de oprire stabilit şi să mă bucur de pacea acelui moment.

Am mai descoperit şi că, aproape întotdeauna, este cineva în spatele meu care mă va claxona delicat ca să mă trezească şi să-mi aducă aminte că timpul de meditaţie s-a scurs! Încetinind şi oprindu-mi pălăvrăgeala mentală la semafor, invit vibraţia crescută a spiritului în viaţa mea. Şi invers, rămânând într-o vibraţie frenetică în mintea şi corpul meu, blochez prezenţa lui Dumnezeu şi continui să trăiesc cu aşa-zisele mele probleme.

Acestea sunt câteva dintre principiile pe care te încurajez să le studiezi şi adopţi atunci când te gândeşti cum să-ţi creşti, în mod conştient, nivelurile energetice, pentru a te apropia de conştientizarea spirituală şi pentru a o menţine. Cu asta închei, totodată, secţiunea dedicată modurilor în care poţi adopta punctul de vedere potrivit căruia există o soluţie spirituală pentru orice problemă.

În capitolele ce urmează, voi prezenta poate cea mai cunoscută rugăciune a tuturor timpurilor şi voi expune ceea ce Sfântul Francisc a vrut să ofere ca sfaturi practice pentru aplicarea soluţiilor spirituale. Titlul fiecărui capitol reprezintă un vers din rugăciunea Sfântului Francisc, urmat de sugestii referitoare la felul în care putem folosi gândurile Sfântului Francisc în vieţile noastre şi în lumea zilelor noastre.

PARTEA A II-A
CUM SA PUI

ÎN APLICARE SOLUŢIA

SPIRITUALA A PROBLEMELOR

Doamne, fă din mine unealta păcii Tale Acolo unde este ură, să semăn iubire.

Acolo unde este vătămare, să semăn iertare.

Acolo unde este îndoială, să semăn credinţă.

Acolo unde este deznădejde, să semăn speranţă.

Acolo unde este întuneric, să semăn lumina Ta.

Acolo unde este tristeţe, să semăn bucurie.

O, Doamne, nu Te-am căutat atât Spre a fi consolat, cât pentru a consola.

Spre a fi înţeles, cât pentru a înţelege.

Spre a fi iubit, cât pentru a iubi.

Căci:

Dăruind, primeşti.

Iertând, eşti iertat.

Murind, reînvii în viaţa eternă!

— SFÂNTUL FRANCISC DIN ASSISI

!

n prima jumătate a acestei cărţi, am prezentat pe larg principiile ce stau la baza înţelegerii faptului că există o soluţie spirituală pentru orice problemă. În această a doua parte, ofer câteva aplicaţii practice ale acestor principii, bazate pe binecunoscuta rugăciune a Sfântului Francisc din Assisi. Ea pare să reflecte atât de bine tema acestei cărţi, încât am ales câte un vers din prima jumătate a celebrei rugăciuni ca titlu pentru fiecare dintre următoarele şapte capitole.

Fiecare vers pune la dispoziţie un exerciţiu simplu şi perfect menit să-ţi crească nivelul energetic, oferindu-ţi astfel posibilitatea să-ţi trăieşti problemele ca pe nişte iluzii care se destramă atunci când le confrunţi cu puterea unică a spiritului. Nu trebuie să fii călugăr celibatar, fără bunuri lumeşti, dedicat unui stil de viaţă auster, pentru a înţelege mesajul profund, pe care această rugăciune îl poartă. Vei găsi sugestii precise, ce se pot aplica în viaţa ta de zi cu zi, inspirate din rugăciunea Sfântului Francisc, în

a doua parte a fiecărui capitol. Te vor conduce, în cele din urmă, la revelaţia unui adevăr ce îţi va schimba viaţa, şi anume că poţi beneficia de pe urma aşa-ziselor probleme, dacă alegi să găseşti pentru ele soluţii spirituale.

Inspirat de rugăciunea Sfântului Francisc, nu trebuie să renunţi la nimic altceva decât la iluzia care stă la baza problemei. Motivat de dorinţa de a-ţi creşte nivelul energetic şi punând în practică sugestiile ce îşi au originea în rugăciunea Sfântului Francisc, vei reuşi să nu te mai gândeşti la ce ar trebui să primeşti de la univers. Poţi învăţa să înlocuieşti această atitudine neajutorată cu gânduri despre lucruri prin care tu poţi contribui la mediul energetic al situaţiilor ce par problematice. Acesta este spiritul celei de-a doua părţi a acestei rugăciuni, care cere: „O, Doamne, nu te-am căutat atât/ Spre *a fi* consolat, cât *pentru* a consola, / Spre *a* fi înţeles, cât *pentru* a înţelege, / Spre *a fi* iubit, cât *pentru* a iubi”.

Soluţiile spirituale presupun să fii o unealtă menită să ofere pacea, mai degrabă decât să ceri *să ţi se ofere* pace. Presupun să te acomodezi cu ironia supremă a unei vieţi lipsite de probleme, aşa cum stă scris în încheierea rugăciunii Sfântului Francisc: „Dăruind, primeşti, / Iertând, eşti iertat, / Murind, reînvii în viaţa eternă!” Da, primim atunci când dăruim, iar această răsturnare în gândire este esenţială pentru găsirea soluţiilor spirituale. Începe prin a deveni o unealtă a păcii.

7.

DOAMNE, FĂ DIN MINE UNEALTA PĂCII TALE

„Dacă tu eşti în pace, atunci există cel puţin o fărâmă de pace în lume. Împarte atunci pacea ta cu toată lumea, şi toată lumea va fi în pace”.

— THOMAS MERTON

ele două cuvinte *pacea Ta* reprezintă partea cea mai importantă a solicitări Sfântului Francisc. Când te gândeşti la Dumnezeu, gândeşte-te la pace. Ea apare atunci când ne aflăm în contact conştient cu Dumnezeu. Am auzit iluminarea descrisă ca fiind cufundare şi învăluire în pace. Această definiţie sugerează că viaţa iluminată este una în

care pacea reprezintă o experienţă copleşitoare. Să te conectezi cu simţul tău spiritual cel mai înalt este totuna cu a trăi în pacea pe care o numim Dumnezeu.

Gândeşte-te la cei mai mari sfinţi care au păşit vreodată printre noi. Ei sunt diferiţi de noi ceilalţi printr-o singură calitate deosebită. Tot ce au ei de oferit este pacea. Şi ce este această pace? Este expresia inteligenţei universale creatoare, care îşi şerpuieşte calea în şi prin toate lucrurile. Ea reprezintă perfecţiunea creaţiei. Asta înţeleg eu prin „pacea Ta”. E ceva la care sunt mereu conectat, de vreme ce nu este loc în care ea să nu existe. Eu pierd pacea numai atunci când le permit gândurilor mele să întreţină iluzia problemelor.

Mi-l amintesc pe prietenul meu Edgar Mitchell, comandantul misiunii Apollo 14 şi al şaselea om care a păşit pe Lună, descriindu-mi cum putea să acopere întreg Pământul cu unghia de la degetul mare, din interiorul capsulei sale, atunci când înconjura Luna. El a avut o revelaţie în care şi-a dat seama că există un sistem inteligent al păcii, din care facem cu toţii parte, atunci când a văzut milioane de obiecte cereşti deplasându-se ca fulgerul, învârtindu-se şi orbitând într-o sincronizare perfectă. În interiorul fiecărui obiect se regăseşte aceeaşi armonie paşnică, iar aici includem Pământul, precum şi în fiecare centimetru cub de spaţiu de pe planetă, fiecare obiect sau creatură vie.

„Pacea Ta” reprezintă esenţa universului nostru. Ea îl reprezintă pe Dumnezeu la lucru, la joacă şi oriunde între cele două. Este iubire infinită. Nu există furie, frică, lăcomie, răutate sau invidie. Există un ocean vast de pace, disponibil mereu, odată ce cineva ajunge să cunoască „pacea Ta”. El se află la distanţă de numai un gând. În acest loc problemele nu există.

Cel mai convingător aspect din toate acestea este că „pacea Ta” poate să devină exclusiv a ta, tot timpul, oricând decizi, în mod conştient, că aşa vrei să trăieşti. „Pacea Ta” devine acel lucru a cărui unealtă eşti tu, aşa cum cere Sfântul Francisc în versetul ce deschide

rugăciunea. Dacă o urmezi, îţi asigură o soluţie spirituală pentru orice problemă.

FĂ DIN MINE O UNEALTĂ

Dacă armonia reprezintă natura lucrurilor şi toate sunt ţinute laolaltă, într-o uniune perfectă, de către o putere invizibilă, atunci pare de bun simţ să-ţi spui: Vreau să fac şi eu parte din acea pace, deoarece este în natura mea să fiu mai degrabă de acord, decât împotriva păcii lui Dumnezeu. În adâncul tău, tu ştii că a fi pe pace este firesc, chiar dacă simţi că e imposibil să rămâi împăcat în prezenţa atâtor probleme. Să nu te simţi împăcat este rezultatul unei erori în gândirea ta.

Gândurile care te alungă de lângă pacea ta sună cam aşa: „Dacă ai semăna mai mult cu mine, atunci n-ar mai trebui să fiu supărat acum" sau „Dacă lumea ar fi cum cred eu că ar trebui să fie, atunci aş avea pace". Dar oamenii nu sunt aşa cum crezi tu că ar trebui să fie, iar lumea nu e altceva decât ceea ce este. Pacea este rezultatul reformării minţii tale în aşa fel încât să înţelegi că viaţa este aşa cum este, şi nu aşa cum crezi tu că ar trebui să fie. Aşa simplu cum sună, în asta constă secretul de a fi o unealtă a păcii lui Dumnezeu.

Nu îţi cer să devii indiferent sau apatic, ci să priveşti, pur şi simplu, lumea şi pe toţi oamenii din ea exact aşa cum sunt şi să nu-ţi îngădui să dai naştere unor gânduri ce te fac să părăseşti starea paşnică de energie naturală. I-am dat acest sfat unei însoţitoare de zbor, după ce avionul nostru stătuse pe pistă patruzeci şi cinci de minute şi căpitanul anunţase că ne vom întoarce la poartă din cauza unui beculeţ de avertizare care se aprinsese pe bord. Îndreptându-ne înapoi spre poartă, unde aveam să rămânem timp îndelungat, însoţitoarea de zbor a început să mi se plângă de soarta ce o aştepta. „Hai, că începem", mi-a zis ea. „O să am două sute cincizeci de pasageri, toţi furioşi pe mine, ce-mi vor arunca priviri furioase în timp ce părăsesc avionul. Asta îmi produce atât de mult stres, ori de câte ori apar întârzierile acestea".

Am vorbit cu ea câteva minute, sugerându-i să

înţeleagă că ea era pe pace în fiinţa ei cea mai intimă. I-am explicat că această fiinţă intimă este acoperită de structura ei scheletică, tot aşa cum corpul ei are o uniformă care să-l acopere. „Încearcă să nu laşi nicio persoană care nu vine în pace să pătrundă pe teritoriul adevăratei tale fiinţe”, i-am spus. „Lasă-i să aibă efect doar asupra uniformei sau asupra învelişului extern numit corp, dar fă în aşa fel încât sinele interior să nu poată fi pătruns decât de pace”. Am privit cum pasagerii care se uitau urât la ea au fost întâmpinaţi cu o atitudine paşnică, iubitoare. În doar câteva minute, reuşise să întoarcă din drum ceea ce înainte i se infiltra în suflet.

În secolul al XIX-lea, într-o capelă din Anglia a fost găsit un manuscris intitulat *Desiderata*. Conţine multă înţelepciune şi o replică rafinată, pe care mi-am amintit-o mereu. „Evită persoanele zgomotoase şi agresive. Ele sunt necazuri pentru spirit”. Aş mai putea să adaug că te ţin departe de pace.

Tu, cel adevărat, poţi întotdeauna să alegi să rămâi impenetrabil la rugăminţile care nu sunt paşnice. Când alţii nu vin în pace la tine, pot atinge doar învelişurile protectoare exterioare. Întotdeauna felul în care alegi să înţelegi evenimentele, şi nu evenimentele în sine, îţi determină nivelul de pace lăuntrică.

Poţi deveni o unealtă a păcii în orice moment al vieţii tale, dacă decizi că nu îţi vei folosi mintea decât pentru gânduri paşnice. S-ar putea să îţi sune exagerat, dacă iei în considerare toţi oamenii dificili cu care trebuie să ai de-a face, situaţia ta financiară, boala unei rude apropiate, pe şeful insensibil pe care trebuie să-l înfrunţi, impozitele datorate sau întârzierile cumplite din trafic şi aşa mai departe. Încearcă să iei o scurtă pauză de la obiceiul de a căuta în permanenţă ocazii în care să nu fii paşnic. Mergi în acel loc liniştit, senin, paşnic din interiorul tău care este acoperit de straturile exterioare ale vieţii materiale. În acest loc ştii ce înseamnă să fii o unealtă a păcii. Aici accentul cade pe dăruirea, şi nu pe primirea, păcii.

CUM SĂ TRANSMIŢI PACE

Când eşti o unealtă a păcii Tale, nu cauţi nimic, ci eşti tu însuţi un furnizor de pace. Nu cauţi pacea analizând vieţile celorlalţi şi aşteptând ca ei să se schimbe în aşa fel încât tu să devii mai liniştit. Mai degrabă tu transmiţi starea ta de calm tuturor celor pe care îi întâlneşti. Nu începi să examinezi fiecare situaţie a vieţii tale ca să vezi dacă se ridică la standardul tău de pace. Aduci mai degrabă comportamentul tău paşnic în haosul pe care îl întâlneşti şi prezenţa ta linişteşte haosul exterior. Chiar dacă haosul continuă, tu ai libertatea să alegi un gând paşnic sau să te îndepărtezi în linişte din peisaj. Cum faci acest lucru? Memorează acest vers din rugăciune şi spune-l în gând: *Doamne, fă din mine unealta păcii Tale*. Clipele haotice sunt momentele în care trebuie să-ţi aminteşti că nu îţi vei dobândi pacea de la altcineva, ci tu însuţi poţi să aduci pace în fiecare situaţie de viaţă pe care o întâlneşti. Treptat, acest gând va începe să aibă efect.

Cele mai potrivite momente în care poţi cultiva această conştientizare sunt cele în care eşti într-un schimb de replici zgomotos, când cineva este certăreţ, ursuz sau iraţional şi tu simţi că aluneci în nebunie. De obicei, în astfel de momente, tendinţa este să dai vina pe forţele exterioare pentru faptul că îţi lipseşte pacea. Începe să priveşti aceste situaţii într-un mod cu totul nou, unul care te va ajuta nu numai să devii un furnizor de calm, ci te va şi transforma într-o unealtă mai de încredere şi mai constantă a păcii.

CUM SĂ-ŢI RESPECŢI MARII ÎNVĂŢĂTORI

ÎI!

Cine sunt oamenii care par a fi capabili să te stârnească şi să te înfurie? Soţul sau soţia? Copiii tăi? Părinţii? Un anumit angajat? Şeful? Un vecin? Vorbesc despre cei care chiar par să-ţi pună capac. Oricine altcineva ar putea spune acelaşi lucru şi poţi să-l ignori fericit şi chiar să-i răspunzi pe tonul cel mai plin de spiritualitate şi iubire necondiţionată cu putinţă: „Îţi mulţumesc că mi-ai spus”. Evident că acei oameni nu

prezintă o ameninţare pentru tine ca unealtă a păcii. Cei care te stârnesc, cei care reuşesc să te aducă într-o stare de frustrare şi tulburare cu o simplă privire dezaprobatoare sau cu o încruntătură, aceştia sunt cei mai mari învăţători ai tăi.

Începe prin a recunoaşte că toţi aceşti oameni sunt maeştrii tăi învăţători, ei ajutându-te să fii o unealtă a păcii. Exact, ei sunt îndrumătorii tăi şi au multe să te înveţe. Momentele în care crezi că altcineva provoacă dezordinea şi haosul pe care le simţi sunt cele în care trebuie să recunoşti că acea persoană îţi dă ocazia să descoperi că nu te stăpâneşti încă. Aşa este, ai nevoie să-ţi aminteşti că ai de lucrat cu tine însuţi pentru a fi o unealtă a păcii. Aminteşte-ţi, starea de iluminare este o stare în care eşti cufundat m şi înconjurat de pace. Orice persoană căreia i-ai conferit autoritatea de a te scoate din această stare reprezintă pentru tine un memento a ceea ce trebuie să faci pentru a deveni mai împăcat.

În viaţa mea, soţia şi copiii îmi sunt cei mai mari învăţători. Pe aceşti învăţători speciali eu îi numesc sufletele mele pereche. Dar definiţia mea pentru un suflet pereche nu este o persoană care este de acord cu tine în toate privinţele, care împărtăşeşte aceleaşi interese şi încearcă mereu să te mulţumească. Eu definesc sufletele pereche ca fiind acele persoane pe care le iubeşti enorm, dar de care nu poţi scăpa niciodată, care sunt mereu prezente şi cu care te afli adesea în dezacord. Aceste suflete pereche sunt cei mai mari învăţători ai tăi, deoarece ei sunt un memento permanent, trimis de Dumnezeu, pentru a te ajuta să te stăpâneşti. Aşa că este extrem de benefic să fii conştient de faptul că trebuie să-i respecţi pe aceşti oameni.

Soţia mea este exact o astfel de persoană. Am fost împreună mulţi ani, trecând împreună cu bine prin multe momente foarte importante, dar tot mă mai pot supăra pentru ceva ce a spus sau pentru tonul vocii pe care s-ar putea să-l fi folosit. Ştiu foarte bine că, dacă altcineva mi-ar fi spus acelaşi lucru exact în acelaşi fel, nu l-aş fi băgat

în seamă şi aş fi fost calm cât ai clipi. Totuşi, cu sufletul meu pereche nu sunt împăcat. Tot aşa, le-am dat copiilor mei aceeaşi putere.

În momentele în care reflectez în tăcere din cauză că sunt supărat, îmi dau seama că, din nou, nu am trecut acest test simplu – nu am avut capacitatea de a fi calm în faţa maeştrilor mei învăţători. Pentru a fi unealta păcii Tale, tu (şi eu) trebuie să putem să emitem în afară starea din interior. Indiferent de ce sau în ce moment îi întâlnim, maeştrii noştri învăţători sunt acolo pentru a ne ajuta să devenim unealta păcii. Într-o bună zi, la care voi ajunge treptat, bineînţeles, voi putea să fiu calm chiar şi în acele momente în care cei mai mari învăţători ai mei îşi vor face treaba cât se poate de bine!

CUM SĂ ALEGI PACEA

În *A Course în Miracles* (*Curs de miracole*) este un rând care m-a captivat mereu. De fapt, l-am copiat şi mi l-am afişat acasă, la birou şi în maşină, în diferite momente. Spune, atât de simplu: „Decât aşa, mai bine aleg pacea”. E un memento extraordinar pentru clipele în care nu eşti unealta păcii. Într-una din acele clipe, acest memento poate să schimbe complet situaţia în favoarea ta.

Îmi amintesc că m-am simţit foarte indispus când unul dintre copiii mei a fost implicat, într-o seară, târziu, într-un conflict dintr-un bar. El tocmai pleca din local, când mai mulţi bărbaţi care băuseră bine l-au atacat. A ajuns cu dinţii din faţă sparţi şi cu câteva răni minore. Evident că sufeream pentru el, dar mai treceam şi prin propria suferinţă, recapitulând în minte de câte ori vorbisem cu el să nu frecventeze locuri în care alcoolul scoate la iveală cele mai josnice comportamente şi în care poţi da, frecvent, de necazuri cu N mare.

În plină tortură mentală, mi-am adus deodată aminte de rândul din *A Course în Miracles* (*Curs de miracole*). Mi-am repetat: Decât aşa, mai bine aleg pacea. Şi suferinţa a dispărut. Apoi i-am făcut o programare de urgenţă la un prieten stomatolog şi am putut astfel să fiu o unealtă a păcii. Mai mult, fiul meu a decis, după acea experienţă, s-o

termine cu băutura şi barurile.

Cât timp nu am fost o unealtă a păcii, am rămas imobilizat şi supărat. Alegerea păcii, în acel moment, a dat naştere unei soluţii la care probabil nici nu m-aş fi gândit dacă aş fi rămas în starea de spirit dominată de durere. Poetul libanez Khalil Gibran a spus: „O mare parte din suferinţa ta este autoimpusă. Ea este poţiunea amară prin care vindecătorul din tine îţi vindecă sinele bolnav". Este valabil pentru toate situaţiile pe care le etichetăm ca fiind non-paşnice sau dureroase.

Când ajungi să-ţi dai seama că poţi alege pacea, până şi în clipele cele mai grele, devii un reprezentant al lui Dumnezeu. În loc să te rogi ca suferinţa să dispară, începi să recunoşti înţelepciunea rugăciunii pentru a învăţa cât poţi mai mult. Alegerea păcii reprezintă un apel energizant la acţiune, ce elimină autocompătimirea şi gândurile despre motivul pentru care unele lucruri n-ar trebui să se întâmple. Alegerea păcii îţi oferă mai apoi o gândire senină şi liniştită, care intră în contact conştient cu Dumnezeu şi aduce pacea pentru a îndrepta aşa-zisa problemă. Încă o dată, după cum se afirmă în *A Course în Miracles* (*Curs de miracole*): „Toată suferinţa vine, pur şi simplu, dintr-o căutare inutilă a ceea ce îţi doreşti, insistând asupra locului în care ar trebui găsit".

În primul verset al rugăciunii Sfântului Francisc, acesta îl imploră pe Dumnezeu să facă din el o unealtă a păcii Sale. El recunoaşte că Dumnezeu şi pacea sunt sinonime şi că a te afla într-o altă stare decât una de pace înseamnă să crezi că poţi fi separat de Dumnezeu. Numai gândurile tale îţi spun că Dumnezeu este absent. Pacea şi Dumnezeu sunt unul şi acelaşi lucru. Atunci când lucrezi zi de zi pentru a fi în starea paşnică a bunăvoinţei, indiferent de ceea ce se întâmplă, eşti deschis soluţiilor spirituale. Deşi este posibil ca împrejurările să nu se schimbe şi să te ocupi în continuare de realităţile vieţii de zi cu zi, starea de calm îţi va permite să priveşti problemele conştientizând că modul în care te gândeşti la ele reprezintă adevărata ta experienţă. Odată ce vei fi pe pace,

vei fi îndrumat să te porţi rezonabil şi înţelept. Dar problema însăşi, ceea ce tu experimentezi în interiorul tău, va dispărea.

Iată, deci, sugestiile mele legate de modul în care poţi folosi solicitarea Sfântului Francisc către Dumnezeu, din acest prim verset: „Doamne, fă din mine unealta păcii Tale”, pentru a găsi soluţii spirituale la problemele pe care le întâlneşti.

SUGESTII PENTRU A DEVENI O UNEALTĂ A PĂCII

Scrie această afirmaţie şi copiaz-o pentru a o afişa în locuri strategice din casa ta, la locul de muncă şi în maşină. Decât aşa, mai bine aleg pacea. Când îţi dai seama că experimentezi chinul, frica, depresia, agitaţia şi chiar furia, opreşte-te şi citeşte sau repetă-ţi acest rând. Atunci când te gândeşti bine la aceste şase cuvinte, fă un efort concertat pentru a aduce gânduri de pace şi calm în mintea ta, în plin chin mental. Vei fi plăcut surprins să descoperi că vechiul tău obicei de a nu gândi paşnic va dispărea chiar în momentul în care alegi să introduci un gând paşnic.

Asta nu înseamnă că această tehnică va repara imediat un picior rupt, va anula un accident sau îţi va scăpa casa de termite, dar îţi vei fi dovedit ţie însuţi în acel moment magic că ai puterea de a alege pacea. Mai mult, aducând gândul paşnic să îndrepte orice problemă ai avea, vei descoperi un adevăr şi mai important. Problemele tale, toate, pot fi experimentate doar în mintea ta şi, numai atunci când aduci pacea în mintea ta, te pui în starea de a întreprinde orice acţiune este potrivită. Dacă alegi pacea într-un moment de nelinişte, toată neliniştea va fi anulată acolo unde o simţi, adică în gândurile tale.

Acordă-ţi o anumită perioadă de timp în fiecare zi în care să fii singur şi în care să nu te deranjeze nimeni. Fă o plimbare care să te învioreze, încuie uşa dormitorului ca să te poţi bucura de linişte sau ieşi din ritmul frenetic al biroului şi du-te în altă parte, ca să fii singur şi aminteşte-ţi să intri în contact conştient cu Dumnezeu. Binecunoscuta frază *Renunţă şi lasă-te în voia Domnului* reprezintă un

concept foarte util. În momentele tale preţioase, când eşti singur şi nu te deranjează nimeni, spune-ţi: „Renunţ şi mă las în voia Domnului”. Astfel, renunţi la sentimentul de asumare personală a responsabilităţii pentru tot şi toţi din jurul tău şi, calm, îi predai totul lui Dumnezeu. Vei simţi aproape imediat cum te învăluie pacea.

Aminteşte-ţi că egoul tău este un obstacol teribil în calea găsirii lui Dumnezeu. Identificarea ta cu ideea că ai fi separat de Dumnezeu îţi creează aşa-zisele probleme. Acordându-ţi câteva momente de singurătate, pe care eu le numesc timp petrecut cu Dumnezeu, devii o unealtă a păcii, chiar dacă doar în acele clipe. Întoarcerea ta în lumea zgomotoasă se va face acum alături de un partener nou, Dumnezeu, care este cu adevărat „pacea Ta”. Treptat-treptat, dacă faci acest exerciţiu, vei vedea cum devii, în mod regulat, o unealtă a păcii, în toate momentele tale de veghe.

Fă din meditaţie o parte a vieţii tale zilnice. Rezistenţa în faţa meditaţiei este un fenomen universal în lumea occidentală. Aud în fiecare zi: „Sunt prea ocupat. Se pare că, pur şi simplu, nu pot să-mi liniştesc mintea. Nu funcţionează. Am prea multe pe cap”. Sunt sigur că şi tu ai propria versiune a pretextului pentru care nu găseşti niciodată timpul sau calea de a medita. Aruncă în uriaşul recipient al egoului toate scuzele cu care justifici faptul că nu faci din meditaţie parte a vieţii tale de zi cu zi. Aceste scuze nu sunt nimic altceva decât frica ta de a ajunge să-L cunoşti pe Dumnezeu şi, astfel, de a-ţi îmblânzi egoul pretenţios.

Pentru următoarele şaizeci de zile, stabileşte-ţi ca directivă să meditezi cel puţin o dată, de preferat de două ori pe zi. Tehnica pe care o foloseşti depinde numai de tine. Am făcut o înregistrare cu titlul *Meditations for Manifesting* (*Meditaţii pentru manifestare*) [11], în care te ghidez într-o meditaţie de dimineaţă şi una de seară, numite JAPA, ce constau în repetarea sunetului numelui lui

11 CD de meditaţii apărut în lb. română sub acest titlu, la Ed. Act şi Poli- ton, Bucureşti, 2016. (n.red.)

Dumnezeu sub formă de mantra. Este o tehnică străveche, pe care Patañjali o descrie în *Aforismele despre yoga*, pe care le-am expus în capitolul doi. Nu mă interesează atât metodologia, cât angajamentul tău de a medita. Există multe tehnici şi ghiduri disponibile. Am tratat pe larg valoarea şi tehnicile meditaţiei în multe dintre cărţile şi înregistrările mele. Orice metodă este bună dacă îţi permite să-ţi linişteşti pălăvrăgeala mentală şi te ajută să ajungi la pacea reprezentând „secretul ce stă în centru şi cunoaşte", după cum a spus-o Robert Frost.

În meditaţie accezi la linişte. Liniştea nu poate fi divizată. La fel ca zero, în matematică, nu poate fi împărţită în bucăţi pentru a obţine altceva decât zero. La fel e şi cu Dumnezeu. Numai unul. Indivizibil. Exerciţiul de meditaţie este calea ta de a experimenta caracterul indivizibil, unicitatea care este Dumnezeu. Tot ce îţi pot spune este că, atunci când practici regulat meditaţia, fiecare sesiune este ca şi cum ai ridica de pe umerii tăi greutatea problemelor şi capeţi sentimentul că sufletul tău e hrănit, astfel încât acum îi abordezi pe toţi şi toate însoţit de pacea Ta. Sfântul Francisc le-a spus adepţilor lui: „Ce stă mai presus de cuvinte? Acţiunea. Ce stă mai presus de acţiune? Tăcerea".

Opreşte-te atunci când faci ca pacea să depindă de circumstanţele exterioare. Simpla recunoaştere a faptului că dai vina pe alţii sau pe circumstanţe pentru lipsa ta de pace este suficient să te readucă pe drumul cel bun. Chiar într-un moment lipsit de pace, aminteşte-ţi cu blândeţe că nimeni şi nimic nu-ţi poate lua pacea fără consimţământul tău. Dacă cei mici au vărsat suc de fructe peste tot pe covor şi au făcut mizerie în casă, iar tu ţipi şi strigi, un memento interior delicat cum că nu trebuie să renunţi la pacea ta doar pentru că lumea nu merge acum în direcţia pe care o preferi tu îţi poate readuce pacea. Cu cât poţi să-ţi depăşeşti mai uşor răspunsul condiţionat de a da vina pe lucrurile din exteriorul tău, cu atât mai probabil vei deveni, în cele din urmă, o declaraţie vie a păcii Tale.

Pacea ta este între tine şi Dumnezeu. Punct. Nu e

între tine şi altcineva sau între tine şi un set de împrejurări, oricât de dificil ar fi câteodată de acceptat. Când oamenii îmi spun: „Cum e posibil să fii liniştit într-o lume lipsită de pace?”, eu le reamintesc că pacea interioară este doar interioară, nu exterioară. Trebuie să ajungi în punctul în care tu însuţi aduci pacea ta tuturor persoanelor şi lucrurilor, în loc să încerci să o dobândeşti din experienţele exterioare.

Una dintre experienţele lipsite de pace care îmi displace profund o reprezintă vizita, de două ori pe săptămână, a oamenilor care tund peluza, în spaţiul în care mă refugiez ca să scriu. Vin înarmaţi până-n dinţi cu maşini de tuns iarba extrem de zgomotoase, cu motocoase, trimere şi suflante pentru frunze, umplând aerul cu fum şi zgomote răsunătoare. A fost o vreme când mă plângeam la soţia mea şi la oricine mă asculta compătimitor în legătură cu aceşti perturbatori ai păcii. Acum îi percep ca pe învăţători ai mei. Soţia mea m-a susţinut atât de mult, încât am ajuns să nu-i mai observ.

Când ei îi dau înainte, eu le transmit o binecuvântare tăcută şi, cu toate că nu sunt încă un fan al maşinăriilor zgomotoase, nu îmi mai dau voie să-mi pierd pacea în prezenţa lor. Pacea mea reprezintă propria mea alegere şi nu îi mai învinuiesc pe oamenii înarmaţi şi maşinăriile lor zgomotoase pentru că-mi disturbă pacea, de fapt chiar îi primesc bucuros ca pe maeştrii mei învăţători, care mă ajută să mă stăpânesc pe mine şi egoul meu. Thomas Carlyle are o idee foarte utilă, despre diferenţa dintre zgomot şi creaţie, de care îmi aduc aminte când îşi fac apariţia oamenii care tund peluza. „Când stejarul e doborât, întreaga pădure răsună de căderea lui, dar o sută de ghinde sunt semănate în linişte de o adiere de vânt neobservată”.

Practică gândirea păcii. Aminteşte-ţi, devii lucrurile la care te gândeşti toată ziua. De câte ori îţi tulburi mintea cu gânduri conflictuale? De câte ori pe zi spui cu voce tare că lumea e groaznică? Cât de violenţi am devenit cu toţii? Cât de nepăsători părem să fim? În ce măsură suntem

rasişti? Cât de puţin îi pasă guvernului de noi? Toate aceste gânduri şi exprimarea lor sunt indicii că ai rămas captiv în capcana unei gândiri deloc paşnice şi, prin urmare, într-o lume pe măsură. De fiecare dată când te vaiţi de grozăviile din lume, când îi asculţi pe reporterii din mass-media vorbind despre tot ce e rău sau citeşti tabloidele care exploatează împrejurările neplăcute ale vieţilor altor persoane, tu perpetuezi condiţionarea care te face să nu devii o unealtă a păcii Tale.

Atunci când îţi reaminteşti că pentru fiecare faptă rea există o mie de fapte bune, îţi plasezi gândurile înapoi spre pace. Când opreşti pe cineva care relatează încă o poveste cu dezastre şi schimbi tonul discuţiei către ceva mai plin de afecţiune, devii o unealtă a păcii. Când încetezi să reiei aceleaşi scene vechi, cu personaje noi, privind accidente, crime, sărăcie, abuzuri şi dezastre de toate felurile şi îţi pui mintea la contribuţie pentru a le face să dispară, devii o unealtă a păcii. Foloseşte-ţi mintea pentru a te gândi la pace, deoarece pacea este starea naturală şi fericită a omului, iar răul, războiul şi ura sunt ruşinea lui. În gândirea ta, fă parte din ceea ce e natural, nu din ruşinea noastră.

Devino un pacificator. În fiecare zi ai multe ocazii pentru a exersa pacificarea. Sfântul Francisc a scris: „Dăruind, primeşti”. Dăruind pace, vei primi pace şi, odată ce eşti liniştit, toate problemele tale vor dispărea. Devenind pacificator îţi asiguri, fără exagerare, un remediu pentru toate momentele tale de tensiune. Astăzi, fii cu ochii în patru să găseşti orice ocazie de a deveni pacificator.

Chiar în dimineaţa aceasta, în timp ce eram la magazin şi aşteptam la rând să-mi plătesc benzina, casierul a fost nepoliticos cu un tânăr care nu înţelesese cum funcţiona spălătoria de maşini cu trei dolari. Casierul îl ataca verbal pe acest adolescent care cerea să-i fie înapoiaţi banii, lucru pe care el îl refuza cu încăpăţânare. În plus, era evident că adolescentul nu vorbea engleză şi nu putea înţelege ce i se spunea, asta lăsând deoparte

motivul pentru care era victima abuzului casierului. Cum adolescentul stătea acolo dezorientat, eu am văzut în acea situaţie o ocazie de a fi pacificator. Mi-am pus braţul pe după umărul lui, am mers afară cu el şi i-am arătat cum să folosească aparatul, lucru care i-a permis să zâmbească pentru prima oară de când îl întâlnisem.

Aseară, la o reuniune la cină la care se strânseseră familia şi prietenii, am simţit că două dintre persoanele mai în vârstă, care se tot contraziceau, ajunseseră periculos de aproape de o explozie de furie, din cauză că nu cădeau de acord cu privire la întâmplările petrecute la o reuniune anterioară, la care luaseră parte amândouă. Ştiam că ceea ce era pe cale să se întâmple va fi neplăcut pentru toată lumea, deoarece eu fusesem martor la aşa ceva în multe ocazii. Am intrat în starea mea de pacificator şi le-am oferit ambilor indivizi o cale de a avea dreptate. Imediat după ce am intervenit pentru a transmite pacea, i-am văzut pe amândoi cedând şi, practic, zâmbindu-şi unul altuia.

În această după-amiază, pe autostradă, am întâlnit un şofer care mergea pe acostament, de-a lungul unui obstacol lung aflat în construcţie, şi care încerca să intre înapoi pe bandă. Niciunul din ceilalţi şoferi nu voia să-i dea voie să se întoarcă pe banda deschisă, pedepsindu-l astfel pentru fapta lui. Oprind maşina, mi-am adus aminte că nu era nimic între mine şi acest şofer, totul era între mine şi Dumnezeu. Şi intuiţia mea de la Dumnezeu era că aş fi putut să fiu pacificator pentru acest om, care s-ar putea să fi avut un motiv întemeiat să meargă pe acostament, şi i-am făcut semn să intre în faţa mea.

Într-o singură zi, am avut zece sau unsprezece ocazii să fiu pacificator. Şi, de fiecare dată când profit de ocazie, devin o unealtă a păcii, aducând astfel în viaţa mea un sentiment de energie spirituală, care îmi permite ca în acele momente să fiu lipsit de probleme. Fă din ziua aceasta ziua în care exersezi să fii pacificator, în loc să aştepţi ca pacea să vină la tine din exterior. Cu adevărat, dăruind pacea, o vei primi.

Fă pace cu tine însuţi. Nu poţi dărui ceea ce nu ai. Dacă nu eşti împăcat cu tine însuţi, nu poţi dărui pace. Dacă nu oferi pace, nu vei deveni niciodată o unealtă a păcii. Ia decizia de a te ierta pe tine însuţi pentru toate slăbiciunile şi eşecurile, de a lăsa în urmă toată vinovăţia autodistructivă pentru greşelile trecute şi de a şti că a existat un sens în călătoria sufletului tău prin noaptea neagră.

Atunci când faci pace cu tine însuţi, analizează bine tot ceea ce ai făcut de-a lungul timpului şi aminteşte-ţi că ai avut nevoie de toate acele experienţe ca să-ţi furnizeze energia necesară pentru a te propulsa către o frecvenţă spirituală mai înaltă. Vei admite, în cele din urmă, că, practic, fiecare pas spiritual înainte este precedat de un dezastru de un anumit fel şi că toate evenimentele nedorite ale vieţii tale au fost necesare. De ce? Pentru că s-au întâmplat, iar în acest sistem inteligent pe care îl numim universul nostru nu există accidente. Dacă eşti mai bun decât erai înainte, este un motiv suficient să faci pace cu tine însuţi. Toate reproşurile, vinovăţia, dispreţul de sine şi furia pe care le îndrepţi către tine, te îndepărtează, pur şi simplu, de pace.

Am observat că, ori de câte ori intru într-un episod de autorenegare, încep să mă simt neliniştit şi chiar să-mi fie rău din punct de vedere fizic. În astfel de momente, mă gândesc la primul vers din rugăciunea Sfântului Francisc, „Fă din mine unealta păcii Tale”. Apoi mă înconjor în mintea mea cu lumina strălucitoare a păcii şi invoc energia paşnică şi iubitoare către mine, învăluindu-mă într-o pătură imaginară de seninătate de la Dumnezeu. Ca prin minune, neliniştea şi starea de rău mi se transformă într-un minunat sentiment de stare de bine. Odată cu această pace proaspăt imaginată, mă trezesc că o ofer, în loc de duritatea pe care o ofeream în momentele de nelinişte şi autorenegare. Făcând pace cu mine însumi şi invocând pace de la Dumnezeu, pot să îmi iert păcatele şi îmi promit să fiu, pur şi simplu, mai bun decât eram înainte. Încearcă acest lucru azi, în orice moment de autorenegare. Vei fi

surprins şi încântat de rezultate.

Întoarce-te la natură. Luther Burbank a constatat: „Nu există o altă poartă spre cunoaştere în afară de poarta pe care o deschide natura, nu există alt adevăr în afară de adevărurile pe care le descoperim în natură”. E uşor să devii o unealtă a păcii dacă te întorci spre lumea naturală. Sunt sigur că ai auzit de multe ori spunându-se că soluţia, atunci când te afli în plin haos, este să faci o plimbare pe plajă sau în natură. Când te întorci în natură, te întorci la liniştea şi armonia care constituie mediul tău natural.

Departe de lumea rapidă a tehnologiei avansate, de toate deciziile legate de investiţii, telefoane mobile şi e-mail, de dispute, zgomote şi de o lume cel mai adesea aglomerată, natura te cheamă. Ştiu că poţi simţi chemarea naturii, deoarece toată lumea cu care vorbesc despre acest lucru îşi exprimă dorinţa de a evada într-un mediu natural. De fiecare dată când treci pe lângă un parc frumos, pare să existe o energie magnetică ce te atrage să mergi printre copaci şi flori şi să-ţi liniştească mintea. Ideea drumeţiilor şi a mersului cu cortul în sălbăticie are un farmec aparte chiar şi pentru persoanele cele mai ataşate de oraş. Să asculţi trilurile păsărilor, zumzetul insectelor şi adierea vântului reprezintă o experienţă plăcută pentru aproape toată lumea. Experienţa de a fi într-un loc întunecat şi de a privi la mii şi mii de stele într-o seară senină le dă fiori de pace şi fericire tuturor celor pe care îi cunosc. Recent, eu şi soţia mea am mers la craterul Haleakala din Maui şi singurul comentariu pe care l-am făcut a fost să remarcăm pacea pe care am simţit-o în liniştea acelui loc maiestuos. Soţiei mele îi spunea mereu bunica ei că „mersul pe jos te face frumoasă”. Se referea la mai mult decât la înfăţişarea fizică.

Oferă-ţi darul naturii cât poţi de des. Cufundă-te în pacea care te înconjoară şi observă cum aproape că eşti luat în braţe de Dumnezeu, cât de mult îţi place liniştea şi cum toate lucrurile par să se afle într-o armonie perfectă. Pe mine, să înot pe distanţe mari în ocean mă umple de pace, indiferent ce se întâmplă în acel moment în viaţa

mea. Bonusul pe care îl primesc din acea partidă de înot este că simt în munca mea o claritate nouă. Zonele care îmi păreau tulburi, neclare, devin limpezi, vizibile. Natura îţi oferă pace, deoarece în natură te afli în câmpul energetic al lui Dumnezeu, în care conduce mai degrabă spiritul decât iluzia. Întoarcerea ta la natură îţi deschide, efectiv, un set cu totul nou de soluţii spirituale pentru oricare dintre aşa-zisele probleme.

Edna St. Vincent Millay exprimă acest mesaj cum nu am văzut mai frumos în poezia *God's World* (*Lumea lui Dumnezeu*). Sentimentul ei extatic de pace exprimă lucrurile despre care scriu eu aici.

O, lume, nu te pot ţine destul de aproape!
Ale tale vânturi, ale tale ceruri vaste şi cenuşii!
Ale tale ceţuri ce se învăluie şi se ridică!
Ale tale păduri, în astă toamnă, ce suferă şi se ofilesc!
Mai au puţin şi plâng în culori! Acel pisc golaş Ce stă să cadă! Să înalţe versantul acelei faleze negre!
Lume, lume! Nu te pot ţine destul de aproape!
Îi ştiu de mult splendoarea.
Dar niciodată nu am ştiut
Că e atâta pasiune aici
Încât să mă tulbure. Doamne, mă tem
Că ai făcut lumea prea frumoasă anul acesta.
Mai e puţin şi sufletul îmi iese din piept – Nu lăsa să cadă Nicio frunză aprinsă; rogu-te, nu lăsa nicio pasăre să cânte!

Ca să găseşti o soluţie spirituală pentru orice problemă şi pentru toate laolaltă, devino, în primul rând, o unealtă a păcii. În prezenţa problemelor, vei aduce pacea şi le vei vedea cum, sub puterea ei, dispar.

8

ACOLO UNDE ESTE URĂ, SĂ SEMĂN IUBIRE

„Pământul e ticsit de rai.
Şi fiecare tufiş oarecare, aprins de Dumnezeu.
Şi numai cel ce vede îşi leapădă încălţările.
Restul stau în juru-i şi culeg murele”.

— ELIZABETH BARRETT BROWNING

tund când analizezi bagajul de necazuri care constituie problemele tale specifice, ţine minte aceste cuvinte scrise de Sfântul Pavel în *Epistola către Corinteni*: „Dragostea nu cade niciodată”. Gândeşte-te bine la aceste cuvinte în timp ce te întrebi dacă te poţi găsi vreo excepţie. „Niciodată” înseamnă exact asta – niciodată. Cred că vei ajunge la aceeaşi concluzie la care am ajuns şi eu. De câte ori sunt prins într-o problemă imaginară, revărsarea iubirii nu dă greş niciodată. Oricare ai considera că sunt problemele tale, poţi găsi o soluţie în aceste cuvinte fără complicaţii, fără absurdităţi, fără ambiguităţi, *dragostea nu cade niciodată*. Acest lucru este valabil chiar şi în situaţii în care problema pare să fie ura.

În ceea ce priveşte ura, rămân consecvent cu tot ce am prezentat pe parcursul acestei cărţi. Existenţa unei *credinţe* în ură reprezintă o sursă majoră a celor mai multe dintre probleme. La început, acest lucru ţi s-ar putea părea de neînţeles. Totuşi, eu cred că a analiza modul în care te gândeşti la ură te va ajuta să faci ceea ce sugerează titlul acestui capitol. Să aduci iubire înseamnă să faci să dispară iluzia urii, transformând acest proces într-un sistem de livrare a iubirii. Când reuşeşti să faci asta, te afli deja pe calea pe care poţi obţine soluţii spirituale pentru toate problemele.

CE ESTE URA?

Poţi vedea peste tot forţele aflate în competiţie ale binelui şi răului, ale iubirii şi urii. Mulţi cred că aceste forţe antagonice sunt Dumnezeu şi diavolul. Am dedicat o bună bucată de timp, în această carte, încercării de a combate o asemenea idee absurdă. Cum e posibil ca şi Dumnezeu, şi diavolul să existe, dacă există un singur creator şi o singură putere în univers? Dumnezeu l-a creat pe diavol? Sau, dacă diavolul există, l-a creat el pe Dumnezeu?

Dacă există un singur adevăr creator aflat în spatele

universului şi dacă accepţi că acest adevăr este diavolul, trebuie să crezi atunci că ura, violenţa, urâţenia, prejudecata, boala, sărăcia şi haosul sunt manifestări ale acestui adevăr. Şi că toată iubirea şi bunătatea sunt false. Dacă accepţi că Dumnezeu este adevărul, atunci trebuie să accepţi că iubirea este adevărată şi răul este fals. Iar ura face parte, cu siguranţă, din acel rău care este fals.

Din punctul meu de vedere, adevărul despre ură e acela că ura este iubire. Chiar aşa. Eu percep ura ca energie a iubirii ce merge în direcţia opusă. Toată ura poate fi depăşită prin iubire, deoarece iubirea se află toată acolo, aşa că este obligatoriu să includă şi ura. Sentimentul şi expresia urii trebuie inversate pentru a se îndrepta în direcţia opusă. În străvechea *Dhammapada*, ni se reaminteşte că ura încetează să existe prin iubire, nu prin ură. Din acest motiv l-a rugat Sfântul Francisc pe Dumnezeu să-i dea capacitatea de a aduce iubire în prezenţa urii şi de a înlătura astfel iluzia că ura există.

În esenţă, oamenii care par să împroaşte cu ură îşi proiectează sentimentul că nu ar fi iubiţi. Nu realizează că viaţa îi iubeşte. Când nu te simţi iubit de viaţă, negi prezenţa iubirii, cu toate că ea este elixirul care ţine totul laolaltă în univers. Aşa că iei prezenţa acestei forţe omniprezente numite iubire şi o întorci în direcţia opusă şi începi să practici ura. O persoană care urăşte este o persoană care se simte urâtă şi îşi proiectează în exterior acel sentiment sau acea credinţă.

Când întâlneşti pe cineva care nu te place, poţi fi sigur că această persoană simte că nu este plăcută şi face atât cât poate ea să facă, adică să ofere ceea ce are. Dacă vezi o persoană care te judecă, fii sigur că această persoană nu face decât să transmită opinia pe care o simte îndreptată spre ea. Acestea sunt exemple de oameni care cred că nu sunt iubiţi şi care transmit energie dezagreabilă şi detestabilă.

Ştim că Dumnezeu este iubire, unica putere care există pretutindeni, astfel încât nu este niciun loc în care această putere să nu existe, inclusiv în persoana care

urăşte. De aceea spun că adevărul despre ură e acela că ea este iubire şi că modul prin care o putem face să dispară, oriunde s-ar afla, este să-i inversăm direcţia şi să facem un efort plin de iubire pentru a-l convinge pe cel care urăşte că este iubit. După cum imploră Sfântul Francisc, acolo unde este ură, să aduc iubire.

Hai să vedem unde întâlnim ura şi cum putem revărsa iubire asupra problemelor care însoţesc ura.

CUM SĂ SEMENI IUBIREA CĂTRE URA DIN LUME

În bazarul lumii, poţi observa, sub numeroase forme, ceea ce pare a fi ură – o rasă de oameni care îşi exprimă ura invadând sau abuzând alte grupuri rasiale; oameni care controlează rezervele de hrană, în timp ce alţii sunt lăsaţi să moară de foame; o dietă constantă de violenţă, administrată altora cu forţa sub forma omorurilor, luptelor, abuzului verbal şi încercărilor de înşelătorie; legi care favorizează un grup în defavoarea altui grup, urât de către majoritatea de la putere. Când frâiele puterii se schimbă, răzbunarea împotriva celor care urau înainte devine regula. Ura pare să dea naştere la ură.

Eşti aruncat în această lume cu o pornire naturală să iubeşti. De cele mai multe ori, când întâlneşti oameni care proiectează ură spre tine, te percepi pe tine ca având o problemă. Cum e problema urii în cazul unui funcţionar public îmbufnat care nu vrea să te asculte şi te face să aştepţi la nesfârşit. Cum e problema urii în cazul unui proces ce ţi-a fost intentat numai pentru a obţine nişte bani. Cum e problema urii pe care ţi-o transmite o persoană cu autoritate, însetată de putere, care te intimidează doar de dragul de-a o face. Exemplele ar putea continua la nesfârşit. Ceea ce ţie îţi pare real este doar ura lor.

Credinţa comună a celor care urăsc este o convingere fermă că viaţa nu îi iubeşte. Ura este răspunsul lor pentru că se simt urâţi. E neobişnuit pentru o persoană care se simte iubită să proiecteze ură. Ţine minte mementoul biblic important: „Dumnezeu este iubire”. Răul e doar în mintea omului. Orice fel de ură ai întâlni, ea vine

din mintea oamenilor care se simt separaţi de Dumnezeu şi de fluxul de energie a iubirii care există. Dacă subscrii la ura lor, şi tu eşti deconectat. Răzbunarea, furia, represaliile, tristeţea şi toate celelalte lucruri pe care le percepi ca fiind probleme sunt concepte mentale.

Când te schimbi pentru a semăna iubire în împrejurările vieţii tale în care întâlneşti ura, se întâmplă ceva unic. Mai întâi cu tine, apoi şi cu câmpul energetic al urii, în care te afli. Când începi să ai încredere în iubire şi începi să recunoşti că, în cele din urmă, vom fi una cu ea, ai un impact major asupra tiparului energetic scăzut al urii. De fiecare dată când observi pe cineva în lume manifestând ură, să fii absolut sigur că acea persoană se simte urâtă. În acelaşi timp, să ştii că această persoană este iubită de Dumnezeu (deoarece Dumnezeu este iubire). Ca martor sau destinatar al urii, tu eşti o scânteie a iubirii. Dacă poţi oferi iubire ca răspuns la ură (unul dintre cele mai grele trei lucruri pe care le poate face o fiinţă umană, pe care le-am descris într-un capitol anterior), vei vedea cum ura devine iubire, până la urmă. Vei şti sigur atunci că ura este numai o eroare creată de mintea omului.

În lunga noastră istorie presărată cu tirani şi dictatori, am văzut oameni care se simţeau la rândul lor urâţi, îndreptându-şi ura spre alţii. Când maeştrii divini au venit să ne înveţe, cu toţii au spus, fără excepţie, că iubirea nu dă niciodată greş. Aruncă doar o privire pe această listă de parafrazări din diferite religii.

Creştină: Dumnezeu este iubire; suntem toţi ai lui Dumnezeu şi copii ai celui Preaînalt.

Shintoistă: În iubire îl primeşti pe Dumnezeu.

Zoroastriană: Omul este iubit de Dumnezeu şi tu trebuie să-l iubeşti în schimb.

Iudaică: Să-L iubeşti pe Domnul, Dumnezeul tău, cu toată inima ta şi pe aproapele tău, ca pe tine însuţi.

Sikh: Dumnezeu îi va primeni pe cei în mâinile cărora se află iubirea.

Budistă: Lasă omul să cultive faţă de întreaga lume o inimă de aur.

Taoistă: Cerul îi înarmează cu iubire pe cei pe care nu vrea să-i vadă distruşi.

Islamistă: Aceasta este iubirea, să te consideri pe tine foarte mărunt şi pe Dumnezeu, foarte măreţ.

Baha-i: Dacă tu nu mă iubeşti, iubirea mea nu poate ajunge la tine în niciun fel.

Confucianistă: Să iubeşti toţi oamenii reprezintă cea mai mare bunăvoinţă.

Hindusă: Domnul poate fi venerat cel mai bine prin iubire.

Eu cred că tirania urii poate fi înlocuită de o conştiinţă iubitoare. Nelson Mandela a adus iubire şi reconciliere acolo unde domnea ura apartheidului, iar acesta a dispărut încetul cu încetul. Duşmăniile din războaiele trecute sunt schimbate treptat de recunoaşterea uniunii, pe care o împărtăşim cu toţii. Iar vechii duşmani devin fraţi întru pace. Bineînţeles că iluzia urii rămâne şi că avem multe de făcut, în evoluţia noastră, pentru a învăţa să aducem iubire acolo unde este ură. E imperios necesar pentru toţi cei care caută soluţii spirituale să-şi dea seama că numai iubirea poate exista.

Ura vine de la cei care se simt urâţi într-un fel sau altul. Sunt două moduri în care îi poţi ajuta să-şi schimbe sentimentul că cineva îi urăşte. Primul e să-i laşi pe oamenii cu un comportament duşmănos să vadă că tu, personal, nu ai decât iubire să le oferi, iar al doilea e ca tu să vezi că Dumnezeu îi iubeşte necondiţionat, chiar dacă ei nu pot admite acest adevăr. Sfântul Ioan este citat cu următoarea afirmaţie: „În aceasta este dragostea, nu fiindcă noi am iubit pe Dumnezeu, ci fiindcă El ne-a iubit pe noi”. Iubirea ta absolută va alunga, în cele din urmă, ura, pentru că iubirea absolută conştientizează că există o singură existenţă indivizibilă.

S-ar putea să crezi că toate afirmaţiile acestea despre iubire sunt prea teoretice şi teologice pentru a fi aplicate atunci când te afli într-un conflict cu cineva care îndreaptă către tine ură. Te asigur că simpla recunoaştere a faptului că ura este o formă de iubire greşit direcţionată

şi o reflexie a faptului că o persoană nu se simte iubită este suficientă pentru a priva de putere ura şi a o elibera. Deocamdată admite măcar ideea că încercarea ta de a semăna iubire pe câmpul urii şi de a privi ura ca pe o nevoie de iubire va schimba mediul şi, până la urmă, va înlocui ura cu iubire.

Aş vrea să împărtăşesc cu voi un fragment dintr-o scrisoare pe care am primit-o de la o femeie care s-a confruntat cu o situaţie extremă de ură şi violenţă. A reuşit să aducă iubire în prezenţa urii, într-un moment de frică şi teroare profunde. Iată cum mi l-a povestit ea mie.

Vineri dimineaţa, pe la 2: 30, am fost trezită din somn de un bărbat mascat care îmi ţinea un cuţit la gât. La început am crezut că am doar un coşmar, dar curând aveam să-mi dau seama că mă aflu în timpul real şi că acea persoană era acolo cu adevărat şi nu mai e nevoie să spun că eram îngrozită. Mi-a pus destule întrebări în timp ce îmi lipea bandă adezivă pe faţă, de deasupra ochilor până la jumătatea distanţei către gură, apoi mi-a legat mâinile la spate cu bandă şi mi-a tăiat cămaşa de noapte şi lenjeria cu un cuţit. Mi-am dat seama că aveam de ales între a mă lupta cu el şi a accepta în tăcere şi a nu-mi pierde speranţa. Am ales varianta din urmă şi, în timp ce el mă atingea, am putut să mă detaşez oarecum de ceea ce se întâmpla şi apoi, dintr-odată, am devenit foarte calmă şi am început să vorbesc cu el. Mi-am amintit probabil gânduri de pe înregistrări, deoarece cuvintele pe care le-am spus nu erau cele pe care le-ai spune în mod firesc în această situaţie.

(Ruth se referă la un fragment anterior din scrisoarea ei, în care descrie cum asculta o serie de înregistrări de-ale mele, care i-au fost de ajutor după moartea fratelui ei, cu un an în urmă. În săptămâna precedentă acestui atac, ea începuse să asculte din nou înregistrările, în timp ce exersa.)

Mi-a spus că era din Los Angeles şi avea nevoie de bani şi de o maşină pentru a se întoarce acolo. Şi cuvintele mi-au venit… „Eşti un tânăr atât de cumsecade, ai vrea să

mă rog pentru tine? Doamne, ajută-l pe acest tânăr cumsecade să obţină banii de care are nevoie să se ducă în Los Angeles şi ajută-l să fie fericit şi să aibă o viaţă bună". L-am întrebat dacă are o prietenă şi a zis: „Da, în Los Angeles". L-am întrebat apoi dacă are copii, iar el a spus: „Nu, aş mai fi aici dacă aveam copii?" I-am zis: „Eu am copii şi nepoţi şi sunt minunaţi, ar trebui să te întâlneşti cu prietena ta şi să aveţi copii într-o zi, sunt minunaţi!" Am continuat să-i vorbesc ca şi cum ar fi fost un om cumsecade şi, în cele din urmă, el a spus „Nu merge" şi de fapt nu m-a mai violat. A mai făcut însă multe şi am crezut că probabil aşa voi sfârşi, dar a plecat în cele din urmă şi, când ieşea, mi-a spus: „Eşti o doamnă cumsecade".

Capacitatea mea de a fi calmă şi de a folosi cuvinte blânde în această situaţie o pun pe seama faptului că ţi-am ascultat înregistrările, pe care, fără îndoială, mi le-am amintit şi care mi-au dat pacea, puterea şi cuvintele blânde din momentele acelea. Şi acum vreau să-ţi mulţumesc foarte mult pentru că ţi-ai împărtăşit viaţa şi înţelepciunea, ce furnizează alternative minunate la „a deveni implicat fără voie în anumite lucruri".

Mulţumesc, mulţumesc, mulţumesc, din adâncul inimii mele pentru cărţile şi înregistrările tale minunate… sunt mult mai mult decât nişte simple cuvinte scrise şi rostite.

Am vorbit cu Ruth şi ea mi-a dat permisiunea să includ povestea ei aici, în speranţa că cineva, „acolo", aflat faţă în faţă cu ura, ar putea să semene iubire.

CUM SĂ SEMENI IUBIRE ATUNCI CÂND URA IESE LA SUPRAFAŢĂ ÎN RELAŢIILE TALE APROPIATE

Iată un secret pentru a o scoate la capăt cu cei apropiaţi ţie, care manifestă ură. Întâi de toate, aminteşte-ţi că ura este o reacţie la iubirea frustrată. Apoi repetă-ţi întruna, în tăcere: „Doamne, fă din mine unealta păcii Tale, /Acolo unde este ură, să semăn iubire".

Transmiţi iubire recunoscând în mod paşnic că acela care urăşte, la un nivel profund şi, probabil, inconştient, se simte urât şi oferă ceea ce el sau ea simte înăuntrul său.

Iubirea absolută nu poate conviețui cu ura, așa că, în aceste momente, e treaba ta să aduci iubire acolo unde există ură. Îi transmiţi persoanei care se simte neiubită că, indiferent cât de greu pare, tu nu o urăşti. Procedând astfel, vei alunga ura şi vei aduce totodată o soluţie spirituală pentru această problemă a urii.

Ura pe care o vezi îndreptată în exterior, către tine, este de fapt suferinţa expusă a persoanei care o simte. Când ura dispare, suferinţa nu mai este groaznică şi chinuitoare. Acest vers din rugăciunea Sfântului Francisc cere putere pentru a aduce în faţa urii iubire, care anihilează suferinţa. Poţi face acelaşi lucru, chiar şi atunci când ura este îndreptată spre ţine de către cei cu care trăieşti şi munceşti.

Nimic din ceea ce spun aici nu presupune că trebuie să fii victima cuiva. Unul dintre cele mai iubitoare lucruri pe care le poţi face ca răspuns la ură este să transmiţi în tăcere acelei persoane o binecuvântare şi să te îndepărtezi de câmpul energetic al fricii şi urii. Dacă te retragi încet, fără ţipete şi înjurături sau chiar şi fără a ridica tonul, transmiţi un mesaj celui care urăşte, acela că tu te iubeşti prea mult pentru a deveni victima lui. Apoi, în momentul în care se linişteşte, poţi fi acolo pentru a vorbi, atunci când câmpul energetic nu mai este stăpânit de ură.

Ceea ce vrei să eviţi este să permiţi cuiva să te facă să simţi repulsie, dezgust sau durere cumplită. Obiectivul tău este să rămâi în starea de iubire. Un mod de a-ţi păstra câmpul energetic necontaminat şi de a oferi spaţiu celor care urăsc, pentru a reflecta singuri la faptele lor, este să te îndepărtezi din peisaj. Aminteşte-ţi, ura lor reprezintă chinul lor. Dacă nu permiţi ca ura lor să devină şi a ta, îl ajuţi pe cel care urăşte să-şi anuleze durerea.

Când te loveşti de ură din partea cuiva din viaţa ta, foloseşte acele momente pentru a-ţi aminti să te întorci la Dumnezeu. Părăsindu-ţi egoul, care vrea să se răzbune şi să triumfe asupra urii, îţi dai voie, în acele momente, să semeni iubire. Sursa ta este Dumnezeu. Sursa urii o constituie credinţa greşită a cuiva că este separat de

Dumnezeu. Apelează la sursa ta, atunci când te confrunţi cu ura, şi vei fi îndrumat să transmiţi iubire. Dacă cineva încearcă să te ispitească cu ura lui sau a ei, poţi alege să nu accepţi provocarea. E ca şi cum ai căuta, cu bună ştiinţă, ceartă cu cineva care refuză să ia parte la ea. Persoana furioasă este dezarmată de răspunsul pacifismului sau al iubirii. Toate lucrurile către care iubirea se îndreaptă sunt transformate în bucurie şi frumuseţe. Sau, cu alte cuvinte, iubirea şi ura nu pot convieţui.

Multe dintre aşa-zisele probleme de viaţă sunt rezultatul nevoii de a avea de-a face cu alţii care aduc ură în câmpul energetic. Observă cât de mult din acea ură îţi infestează casa, locul de muncă, familia, prietenii şi chiar şi sănătatea. Întreabă-te apoi dacă nu cumva contribui şi tu la ură, urându-i pe cei care urăsc.

Vezi tu, niciuna dintre acestea nu este o problemă, dacă *tu* practici lucrul cu care Sfântul Francisc l-a implorat pe Dumnezeu să-l ajute în acest verset al rugăciunii sale: „Acolo unde este ură, să semăn iubire”. Provocarea este să nu îţi permiţi să fii încurcat într-o reţea a urii, care antrenează şi mai multă ură. Chiar dacă eşti înconjurat din toate părţile de acest fel de energie şi crezi că e imposibil din punct de vedere fizic să te îndepărtezi, poţi lua o decizie conştientă de a nu emite altfel de gânduri decât iubitoare. Recitând în tăcere, „Doamne, fă din mine unealta păcii Tale, /Acolo unde este ură, să semăn iubire”, vei schimba situaţia.

Cum? Problemele le trăieşti în primul rând în gândurile tale. Dacă acolo ai iubire, nu vei mai avea loc pentru ură, de vreme ce ele nu pot convieţui. Soluţia spirituală constă în a deveni conştient de gândurile tale în faţa urii şi să îţi propui să rămâi cu gândurile iubirii. E nevoie de timp, dar, treptat şi sigur, iubirea va transforma ura în bucurie şi frumuseţe.

CUM SĂ SEMENI PENTRU TINE SEMINŢELE

IUBIRII ATUNCI CÂND AI DE-A FACE CU URA DE

SINE

Dacă în inima ta ai locuri ocupate de ura faţă de tine însuţi, atunci este obligatoriu să laşi iubirea să o înlocuiască. Să semeni iubire în locurile ocupate de ură, înseamnă absolut oriunde o întâlneşti, chiar şi adânc înăuntrul tău. Gândeşte-te la aceste cuvinte ale Sfântului Francisc: „Am făcut tot felul de lucruri păcătoase, dacă Dumnezeu poate lucra prin mine, atunci poate lucra prin oricine”.

Imaginează-ţi-l pe omul care a purtat stigmatele lui Hristos, a îmblânzit animalele sălbatice prin prezenţa lui divină, i-a vindecat pe bolnavi şi a propovăduit iubirea necondiţionată pentru toată lumea, spunând: „Am făcut tot felul de lucruri păcătoase”. Dacă acest lucru e adevărat în ceea ce-l priveşte pe Sfântul Francisc, cu siguranţă poţi şi tu să arunci o privire la toate faptele şi gândurile tale păcătoase şi să recunoşti nevoia de a te ierta pe tine însuţi şi de a înlocui ura de sine cu iubire de sine.

Toate lucrurile pe care le-ai făcut vreodată, pentru care s-ar putea să nutreşti un dispreţ de sine, fac parte din trecut. Aşa că nu-ţi petrece nicio clipă din ziua de azi întreţinând ura de sine. Aminteşte-ţi că adevărul despre ură e că ea este iubire, doar că orientată în direcţia greşită. Schimbă viteza, bagă în marşarier şi începe să îţi muţi gândurile în direcţia iubirii. Poţi face această inversare doar prin iertare. Am scris atât de multe în această carte (precum şi în altele) despre însemnătatea iubirii şi a iertării de sine, încât aleg să nu le mai reproduc aici.

Am inclus această scurtă secţiune pentru că semănarea iubirii acolo unde există ură este valabilă pentru orice loc în care ura apare. Toate rătăcirile din trecutul tău, erorile de gândire şi faptul că ţi-ai găsit defecte au existat pentru că aşa a trebuit. Trebuia să fii acolo, în acel întuneric, pentru a putea trece de el. În ceea ce priveşte greşelile tale, pur şi simplu să vezi astfel lucrurile este o insultă la adresa lui Dumnezeu. Eşti o desăvârşită bucăţică divină ruptă din Dumnezeu, pentru că

El este bun şi tot ce este creat din El şi de către El tot Dumnezeu este, fără greşeli, fără defecte, nimeni mai bun decât ceilalţi. Aplică observaţia lui Emerson ca antidot pentru ceea ce tu percepi ca fiind defectele tale:

Nu rata niciodată ocazia de a vedea ceva frumos; deoarece frumuseţea este caligrafia lui Dumnezeu – o împărtăşanie la marginea drumului. Primeşte-o cu bucurie în fiecare chip frumos, în fiecare cer senin, în fiecare floare frumoasă şi mulţumeşte-i lui Dumnezeu pentru ea, ca pentru o cupă a binecuvântării.

În acelaşi fel priveşte-te şi pe tine. Priveşte-te ca pe un ingredient din acea cupă a binecuvântării şi lasă iubirea să fie acolo, în interiorul tău, pentru tine. Chiar este una dintre ocaziile de a vedea ceva frumos.

CÂTEVA SUGESTII PENTRU A SEMĂNA IUBIRE ACOLO UNDE ESTE URĂ

Îţi recomand să exersezi ceea ce fac eu ori de câte ori mă găsesc într-o situaţie în care ura este prezentă. Repet versetul din rugăciunea Sfântului Francisc: „Acolo unde este ură, să semăn iubire”. Indiferent dacă vrei sau nu să crezi, acţiunea lipsită de efort de a-mi repeta versetul îmi permite să-mi mut dialogul interior departe de ură şi spre gânduri de iubire. Acest memento sub forma rugăciunii îmi dă totodată puterea de a întreprinde acţiuni bazate mai degrabă pe iubire decât pe tendinţa egoului meu de a lupta cu propria-mi ură.

Săptămâna trecută, pe un teren de tenis, în mijlocul unui meci la dublu, unul dintre jucători a început să-i adreseze altui jucător invective, acuzându-l că trişează. Cu cât devenea mai veninos în insultele sale, cu atât mai otrăvit devenea şi mediul terenului de joc. Eu scriam despre rugăciunea Sfântului Francisc şi mi-am amintit imediat de atenţionarea de a aduce iubire acolo unde este ură. I-am spus partenerului meu, care era cel vizat de răbufnirea de ură, ca pur şi simplu să nu spună nimic drept răspuns, în loc să întoarcă insultele. Am spus apoi tare, încât să audă toată lumea, şi direct către bărbatul plin de ură: „Ştii că te iubim cu toţii, indiferent dacă

câştigi sau pierzi”. Am fost surprins că am făcut-o, dar am fost şi mai surprins de răspunsul lui. M-a privit, a zâmbit şi a spus: „Îmi pare rău, pur şi simplu mi-am pierdut cumpătul”. A fost un exemplu uimitor de situaţie în care semeni iubire în faţa urii şi vezi cum aceasta din urmă dispare aproape instantaneu.

Când te afli în prezenţa cuiva care îşi îndreaptă clar ura către tine, gândeşte-te la Iisus spălând picioarele ucenicilor Lui în noaptea dinaintea răstignirii. Soţia mea mi-a spus că a fost învăţată să gândească astfel încă de când era mică şi că a făcut asta în tăcere toată viaţa ei. Imaginează-ţi în mintea ta că te pui în pielea celui care urăşte. Apoi, mental, dă-i jos încălţările din picioare şi creează o imagine cu tine spălându-i picioarele, aşa cum a făcut Iisus. Această imagine mentală nu numai că îţi dă posibilitatea de a proiecta iubire către ura la care eşti martor, dar te şi abate de la obiceiul tău condiţionat de a te simţi rănit şi furios.

După fiecare episod în care ura a fost îndreptată spre tine sau în care ai fost martor tăcut la ură, nu-i permite incidentului să-ţi stăruie în minte. Mai mult, rezistă tentaţiei de a discuta despre episodul respectiv sau de a face din el punctul central al conversaţiei. Mulţi oameni, care nu transmit ei înşişi ură, par să se delecteze discutând despre felul de a fi plin de ură al altora şi au tendinţa de a face din acest subiect punctul central al aproape tuturor conversaţiilor lor. O ţin una şi bună povestind ce a spus altcineva, ce îngrozitor a fost şi cum i-a afectat pe toţi din jur. Până una alta, mediul momentului prezent este redus, prin intermediere, la unul al urii.

Atunci când vorbeşti despre o altă persoană, fă un efort serios de a transmite sau de a îndrepta spre câmpul ei energetic un sprijin iubitor şi de a-i încuraja pe alţii să gândească şi să transmită energie iubitoare celor care par pierduţi în ura lor. Fii persoana care promovează ideea că oamenii se pot schimba. Cere-le tuturor din familie şi cercul tău de prieteni să canalizeze o îndrumare iubitoare şi plină de rugăciune către cei care sunt blocaţi în chinul

propriei lor un.

Când porţi conversaţii private, fă punctul central al conversaţiei mai degrabă din iubire, decât din ura pentru cel care urăşte. Poţi semăna iubire şi în momentele în care nu eşti martor la ură. Are la fel de mult sens să te rogi pentru o persoană plină de ură, cum are să te rogi pentru cineva care este bolnav, sărac sau rănit într-un anume fel.

Intră discret cu iubire în câmpurile energetice ale urii. Fără să te identifici cu ele, ai nenumărate ocazii de a-ţi folosi energia iubirii pentru a opri patima urii. Atunci când trăieşti cu iubire în inima ta, emiţi în exterior o energie mai rapidă şi mai spiritualizată. Poţi îndrepta această energie mai înaltă a iubirii către situaţiile dominate de ură.

Îmi amintesc că eram într-o după-amiază într-un parc cu doi dintre copiii mei, când un tată a început să-şi verse furia pe puştiul său. Ţipa şi îl ameninţa cu bătaia pe băieţel. Am trecut imediat la acţiune, nu pentru a-l confrunta pe tatăl furios, ci pentru a mă muta mai aproape şi a-i trimite energie iubitoare. L-am învăluit într-un nor imaginar de bunătate. Mutându-mă pe furiş în câmpul lui energetic, l-am văzut cum începe să se înmoaie, într-o oarecare măsură pentru că m-a observat şi s-a ruşinat de comportamentul lui, dar în cea mai mare parte pentru că eu aduceam energia iubirii, mai înaltă, într-un spaţiu în care era prezentă energia urii, mai joasă. Această energie mai înaltă îi influenţa comportamentul chiar dinainte să-mi fi observat prezenţa.

Ai auzit expresia „Hai să-i transmitem energie pozitivă!”. Nu e ficţiune; e doar o altă metodă de a semăna iubire acolo unde este ură. Ai în orice moment, puterea de a-ţi folosi astfel energia iubitoare.

Ori de câte ori te izbeşti de ură, aminteşte-ţi că persoana care îndreaptă acea ură spre exterior se simte urâtă la rândul ei. Acest lucru va aprinde în tine dorinţa de a-i alina chinul de a se simţi, la rândul său, urâtă, prin căldura iubirii tale. Ori de câte ori vreunul dintre copiii noştri spune sau face lucruri care ne semnalează că simte

ură, şi eu, şi soţia mea încercăm să-l asigurăm că este şi că merită să fie iubit. Apoi, după ce trece furtuna, le dăm mici semne de dragoste, cum ar fi o îmbrăţişare, o bătaie pe umăr sau o afirmaţie de genul: „Ştii, mami te iubeşte, la fel cum te iubeşte şi Dumnezeu; tot timpul, chiar şi atunci când eşti furios”. Nu o prelegere îndelungată, numai un semn delicat că sunt iubiţi.

În mijlocul unei certe serioase, în care se proiectează ură, aminteşte-ţi că Dumnezeu îi iubeşte pe toţi cei implicaţi. Dacă reuşeşti cumva să transmiţi acest gând tuturor combatanţilor, inclusiv ţie, e de ajuns încât să dezamorsezi ura şi totodată să aduci o soluţie spirituală situaţiei.

Ia-ţi, deliberat, angajamentul că vei petrece o oră, în mod dezinteresat, cu cineva mai puţin norocos. La trei străzi de casa ta e cineva care se simte disperat şi neajutorat. Cel mai adesea, aceşti oameni nu ştiu că originea chinului lor constă în absenţa sentimentului că sunt iubiţi. Cel mai adesea se simt neiubiţi de toată lumea, în general, şi de persoanele din vieţile lor, în particular. Poţi fi unealta păcii, semănând iubire şi pentru acea persoană, şi pentru tine. Nu trebuie să oferi bani, mâncare sau ceva material. Numai fapta minunată de a revărsa iubire generează o soluţie spirituală pentru această problemă, în timp ce îţi hrăneşte şi ţie sufletul.

Nu lua niciodată ura la modul personal. Să aduci iubire acolo unde este ură înseamnă să-ţi reaminteşti că tu eşti iubire şi că numai iubire trebuie să oferi. Prin urmare, indiferent cine şi-ar abate ura asupra ta nu va avea cum să ajungă la sufletul tău, deoarece ura nu poate trăi acolo unde este prezentă iubirea.

Cea mai bună metodă prin care poţi devia ura este să fii conştient de maniera în care reacţionezi la ură. Dacă te simţi imediat jignit de comportamentul celui ce urăşte, atunci înseamnă că ai luat-o personal şi i-ai permis egoului tău să fie prezent în conflict. Când îi răspunzi celui ce urăşte prin cuvintele „Tu simţi”, atunci ai pus accentul pe ceea ce trebuie şi n-ai luat-o personal. Deoarece, personal

vorbind, ştii că tu aici semeni iubire şi că ura n-are nimic de-a face cu tine. Imaginează-ţi că cineva îţi spune: „Te urăsc; eşti aşa de insipid şi nu-mi recunoşti niciodată meritele. Tot ce faci e să mă critici”. Ai putea răspunde prin ceva de genul: „Tu simţi că nu îţi recunosc meritele atât cât ţi-ai dori şi asta te înfurie. Vreau să ştii că eu cred că eşti capabil şi talentat şi mă voi strădui să ţi-o spun mai des”. N-ai luat nimic la modul personal şi ai răspuns la ură cu iubire. O soluţie spirituală! Şi, chiar dacă ura se revarsă în continuare, tu menţine-ţi hotărârea de a nu lua niciodată la modul personal ura cuiva.

Fă-ţi timp să li te alături celor care transmit ură, în vieţile lor. Când ajungi să-i cunoşti pe oamenii care par plini de ură, vei descoperi că şi ei îşi doresc aceleaşi lucruri ca şi tine. Vor să se simtă iubiţi, iar manifestările exterioare ale sentimentului lor de ură nu sunt altceva decât un strigăt după iubire.

Cu ani în urmă, una dintre fiicele mele adolescente se revolta cu furie şi adesea cu ură împotriva oricărei figuri de autoritate şi în special împotriva mea. Am întrebat-o dacă am putea să ne rezervăm o seară pe care să o petrecem împreună, la cină, iar ea a consimţit în silă. Acele câteva ore petrecute mai degrabă vorbind cu ea, decât vorbindu-i, şi interesându-mă de viaţa ei fără să adopt o poziţie de autoritate au schimbat total lucrurile în relaţia noastră.

Ajungând să cunoşti pe cineva, petrecând timp cu persoana respectivă, făcând un mic efort suplimentar ca să semeni puţină iubire înspre cineva care simţi că ar putea emana ură, creezi o atmosferă de deschidere, în care iubirea are o şansă să înflorească. Nu este valabil doar pentru membrii familiei. Poţi merge să iei prânzul cu colegul de serviciu care se poartă cu tine cu cel mai puţin respect dintre toţi şi, în numai o oră de stat împreună, vei dezamorsa o mare parte din ură. Cuvântul „prejudecată” vine din termenul latinesc ce însemna „a avea idei preconcepute despre ceva”. Să ai idei preconcepute înseamnă să-ţi formezi o opinie fără a avea niciun fel de

contact cu situaţia sau persoana respectivă. Opinia este gata formată înainte de a avea vreun contact. Prin contact, accepţi lumina pe care o împărtăşiţi amândoi, iar particula „pre” dispare, aşa cum dispare şi judecata.

Foloseşte o scrisoare ca mijloc de a transmite iubirea. Foarte adesea pare imposibil să ajungi la cineva care este plin de ură. Cu cât te străduieşti mai mult să îi vorbeşti despre asta, cu atât mai îndârjit devine în credinţa lui că nu are altă soluţie decât să fie aşa cum este. Aceste conflicte degenerează frecvent în certuri şi rezultatele sunt adesea schimburile de cuvinte răstite, neplăcute, intolerante.

Eu îţi recomand să îţi faci cunoscute sentimentele sub forma unei scrisori, astfel încât cel care citeşte să nu poată să te combată cu ura pe care şi-a cultivat-o. Chiar dacă persoanele respective nu sunt de acord cu nimic din ceea ce scrii tu în scrisoare, depune un efort să-i faci să ştie că sunt importanţi, demni de laudă, inteligenţi şi, cel mai important, iubiţi, de către tine şi de către Dumnezeu. Referă-te însă şi la felul în care te simţi tu atunci când ei îşi îndreaptă ura spre tine şi la motivul pentru care te îndepărtezi adesea din imediata apropiere a urii. Trimiţând iubire sub forma unei scrisori nu înteţeşti scânteile urii, care se aprind atunci când cuvintele zboară de la unul la altul în discuţii înfierbântate. Este o ocazie în plus pentru tine de a ajunge adânc în sufletul tău şi de a semăna iubire acolo unde este ură.

Ca răspuns, încearcă să fii mai bun şi tot mai bun. Una dintre cele mai bune căi pe care le-am descoperit de a semăna iubire acolo unde există ură este să fiu generos şi darnic, drept răspuns. Trimite flori cuiva care ţi-a vorbit urât. Expediază o cutie de bomboane sau trimite un talon cadou, ca răspuns la ură.

De-a lungul anilor, mi s-a întâmplat în multe ocazii ca oamenii să comande produse, să-mi trimită un cec şi apoi, după aproape o săptămână, să descopăr că persoana nu avea fonduri suficiente pentru a acoperi costul materialelor pe care le achiziţionasem şi expediasem

pentru ea. A fost o vreme în care reacţionam la această experienţă a fraudei, plângându-mă întruna de cât de iresponsabilă şi imorală era. Acum vreo cinci ani, am făcut însă o schimbare radicală. De fiecare dată când mi s-a întâmplat acest lucru, i-am expediat persoanei respective cadou o carte cu autograf şi am cerut plata pentru cecul returnat. Răspunsul a fost uimitor. Cam 98% dintre oamenii care au primit un cadou gratuit ca răspuns la cecul cu fonduri insuficiente nu numai că au restituit banii, dar şi-au făcut şi timp să scrie o scrisoare amabilă în care să-şi ceară scuze. Asta, faţă de mai puţin de 40% care şi-au plătit cecurile înainte. O veche zicală spune: „Omoară-i cu bunătatea”. Eu prefer să spun: „Conectează-te cu ei prin iubire şi generozitate” sau, cum ar spune Sfântul Francisc: „Seamănă iubire”.

Iartă-te pe tine însuţi şi priveşte-te cu bunătate. Aminteşte-ţi mereu că eşti conectat cu Dumnezeu în eternitate. Eşti o creaţie divină şi nu vrei să te mai temi de divinitatea ta. Nu trebuie să te ridici la standardele cuiva pentru a fi iubit; eşti iubit necondiţionat. Nu trebuie să fii fără de greşeală; eşti întotdeauna iubit. Nu trebuie să câştigi; eşti iubit indiferent de rezultat sau de scor.

Toate motivele pe care le-ai fi putut adopta pentru a te urî pe tine însuţi sunt rezultatul unei credinţe rigide conform căreia egoul este forţa dominantă în viaţa ta. Egoul tău crede că tu eşti ceea ce faci, ceea ce ai, ceea ce cred ceilalţi despre tine. Egoul tău crede că eşti separat de toată lumea şi de Dumnezeu. Astfel că acel ego te judecă, te evaluează şi te compară fără încetare cu ceilalţi.

Atunci când nu corespunzi standardelor, te angrenezi în dispreţul de sine. Apoi recapitulezi de câte ori ai eşuat şi transformi acele eşecuri autopercepute în ură de sine.

Ca fiinţă spirituală, tu nu trebuie să te achiţi foarte bine de îndatoriri, să te compari, să câştigi sau orice altceva. Valoarea ta e un dat. Eşti parte din Dumnezeu. Întotdeauna conectat. Reaminteşte-ţi acest adevăr ori de câte ori ajungi la orice formă de ură de sine. Iartă-te şi astfel semeni iubire în câmpul tău energetic, furnizându-ţi

în acelaşi timp o soluţie spirituală la problema dispreţului de sine.

Închei cu asta sugestiile mele menite să te înveţe cum să aduci iubire acolo unde este ură. În inima mea ştiu că nicio persoană nu poate iubi pe alta dacă nu iubeşte în primul rând umanitatea. Capacitatea de a revărsa iubire îşi are originea în senzaţia interioară de a te simţi mai degrabă conectat decât separat de toate fiinţele vii, de umanitate şi de Dumnezeu.

Un sclav emancipat, despre care s-ar putea crede că avea toate motivele să fie plin de ură, este un bun exemplu pentru mesajul acestui capitol şi rugăciunea Sfântului Francisc. Numele său a fost Booker T. Washington şi el a spus aşa: „Nu voi lăsa niciun om să-mi împuţineze sufletul făcându-mă să-l urăsc”. Iată un om care a mers la muncă de la vârsta de nouă ani, a lucrat ca om de serviciu pentru a obţine o educaţie şi mai târziu a absolvit ca şef de promoţie Tuskegee Institute din Alabama. A refuzat să urască. De ce? Pentru că, după cum a spus, ura împuţinează sufletul. Seamănă iubire şi bucură-te de buchetul de respect care îţi împodobeşte sufletul.

9.

ACOLO UNDE ESTE VĂTĂMARE, SĂ SEMĂN IERTARE

„Lumea nu are nevoie de o nouă religie şi nici de o nouă filosofie. Lumea are nevoie de vindecare şi regenerare. Lumea are nevoie de oameni care, prin credinţa lor adevărată în Dumnezeu, sunt atât de plini de spirit, încât pot fi instrumente prin care se înfăptuieşte vindecarea, deoarece ea este importantă pentru toată lumea”.

— JOEL S. GOLDSMITH, *THE ART OF SPIRITUAL HEALING* (*ARTA VINDECĂRII SPIRITUALE*)

olosirea cuvintelor *vătămare*[12] şi *iertare* îmi pare un mod fascinant de a exprima dorinţa Sfântului Francisc de a vindeca bolnavii şi de a-i însănătoşi pe cei răniţi. El foloseşte cuvântul *iertare* ca mod de a exprima dorinţa de

12 Injury, în original, înseamnă şi „rană”. (n.tr.)

a te elibera de ofensă asemeni unui prizonier care ar fi eliberat din arest prin emiterea unui ordin de graţiere. După cum ştii prea bine, Sfântul Francisc a fost cunoscut în vremea sa ca vindecător al bolnavilor. Prezenţa lui printre cei răniţi a produs vindecări miraculoase, care nu puteau fi explicate de doctorii vremii. El imploră, în acest verset al rugăciunii, să se contopească atât de deplin cu spiritul, încât trupul său şi mintea universală să devină una. El se roagă pentru ca perfecţiunea conştiinţei lui Dumnezeu să-i pătrundă în trup, astfel încât el să poată transmite această energie spirituală celor care sunt nu tocmai întregiţi.

Eu nu îţi cer să devii ca Sfântul Francisc sau ca Iisus şi să înfăptuieşti vindecări miraculoase, deşi nu sugerez nici că acest lucru ar fi imposibil. Îţi cer să te deschizi însă la această idee despre care probabil gândeşti că ar fi exagerată sau chiar imposibilă, dar pe care o vei analiza aici, dacă nu din alte motive, măcar pentru a te distra pe seama „nebuniei lui Dyer”. Poate te va încuraja definiţia dată în secolul al X-lea de Tilopa iluminării: „Să ai o minte deschisă la tot şi neataşată de nimic”.

Vreau să clarific modul în care cred eu că putem privi prezenţa bolii sau a vătămării în vieţile noastre şi în vieţile celor dragi, din perspectiva punerii în aplicare a unei soluţii spirituale. Când trebuie să recunoaştem şi să acceptăm o anumită stare de boală în corpul nostru, primul nostru gând ar trebui să fie la cum să creăm o soluţie. Aceasta presupune, în general, să ne aducem corpul înapoi la o stare lipsită de boală, cât mai rapid şi mai fără durere cu putinţă.

Când sugerez să îţi asumi responsabilitatea pentru orice boală sau vătămare, vreau să subliniez faptul că acest lucru trebuie făcut fără sentimentul de vinovăţie care le însoţeşte sau fără ruşine. Spunându-ţi: „Această stare de boală sau de dezechilibru este a mea; eu o stăpânesc şi îmi controlez atitudinea faţă de ea”, vei dobândi un sentiment dătător de putere, pentru că te deschizi în faţa energiei vindecătoare ce se găseşte în soluţia spirituală. Vinovăţia

sau furia din cauza artritei, cancerului, bolii de inimă, blocajului renal sau a oricărui fel de vătămare te împiedică să te apropii de nivelurile energetice în care se găsesc din abundenţă soluţiile spirituale.

Trăim într-un mediu cancerigen, avem poluanţi în aerul, mâncarea şi apa noastră. Vinovăţia, furia pentru aceste condiţii, aruncarea vinii pe cei care poluează nu vor servi decât la amplificarea „problemei”. Căutarea unei soluţii spirituale presupune să laşi în urmă acele energii ce ne fac vulnerabili, ale ruşinii, vinovăţiei, furiei şi reproşurilor. Dacă spui: „E a mea şi caut o soluţie spirituală pentru această situaţie”, te muţi în zona energiilor vindecătoare mai înalte.

Corpul tău este curriculum-ul tău de la Dumnezeu în această viaţă. Unii dintre noi au chelie, sunt scunzi, au ochi care nu văd, urechi care nu aud, picioare care nu merg şi aşa mai departe. Dacă refuzi să priveşti drept probleme aceste stări întrupate şi începi să le îndeplineşti menirea fără să simţi vinovăţie, furie sau remuşcare, atragi în viaţa ta o energie mai înaltă. Pe scurt, pur şi simplu, nu privi aparatul fizic ca fiind relevant pentru cine eşti şi pentru ceea ce faci. E ca şi cum ai şti că sinelui tău spiritual i-a fost desemnat acest vehicul, acest corp, oricare ar fi starea lui, pentru această încarnare. Corpul nu eşti tu, iar tu nu eşti corpul.

Eu mai cred şi că legea care a permis vindecări miraculoase ale bolilor sau vătămărilor este încă în vigoare. N-a fost niciodată abrogată şi poate fi probată prin foarte multe vindecări spontane şi prin abandonarea cârjelor şi cărucioarelor cu rotile în spaţii cu o încărcătură energetică imensă, precum Lourdes, în Franţa, Fatima, în Portugalia şi sate îndepărtate din Brazilia, pentru a numi doar câteva dintre ele.

Prezenţa vătămărilor şi a bolii la copii este cu atât mai tulburător de privit. Încă o dată, e important să observăm cu empatie că, dintr-o perspectivă spirituală, suntem suflete infinite, nu ne naştem şi nu murim niciodată. Esenţa noastră nu este dată de forma noastră

materială. Un copil mic poate fi un suflet străvechi. Cine ştie? Sunt sigur însă că poţi aduce o soluţie spirituală în mintea oricărui copil bolnav dacă îl înveţi să refuze cu îndârjire să se gândească la el, sau la ea, ca fiind limitat în vreun fel şi să-l ajuţi să vadă că spiritul lui este perfect şi conectat întotdeauna cu Dumnezeu, în pofida slăbiciunii trupului. Să vezi mereu expresia lui Dumnezeu în orice persoană şi să-i înveţi pe cei aflaţi în trupuri tinere cu afecţiuni să facă la fel. Prin asemenea învăţături, iertarea este adusă în prezenţa vătămării şi înlesneşte astfel procesul de vindecare.

Plasarea cuvintelor „Acolo unde este vătămare, să semăn iertare" în contextul *Soluţiei spirituale pentru orice problemă* este modul meu de a-mi împărtăşi credinţa în eliberarea spirituală de boală, răni sau vătămări prin intermediul capacităţii personale individuale de a se uni într-un întreg cu puterea de vindecare a lui Dumnezeu. Acest lucru presupune să conceptualizezi corpul şi mintea ca pe un întreg şi să-ţi foloseşti propria esenţă spirituală pentru a menţine un sentiment al sănătăţii perfecte unificatoare. Cu cât te apropii mai mult de frecvenţele înalte, bazate pe spirit, ale iubirii, bunătăţii, iertării, conectării, recunoştinţei şi conştientizării infinite, lăsând în urmă, în gândurile tale, vibraţiile mai joase/lente ale fricii, îndoielii, urii şi senzaţiei de separare, cu atât vei putea să influenţezi mai mult sănătatea altora şi pe a ta într-un mod vindecător. Vindecarea este starea de conştiinţă în care îi dai voie lui Dumnezeu să circule prin tine până la rană şi până la rănit. Toate bolile, din punct de vedere metaforic, sunt rezultatul deconectării de Dumnezeu în minţile şi trupurile noastre.

Cred cu tărie că nu poţi fi niciodată separat de puterea unică, astfel încât, vedem o dată în plus că boala însăşi este una dintre iluziile care pot fi corectate atunci când aducem spiritul în prezenţa acestei erori. Iar iertarea este un alt cuvânt pentru spirit. Într-un sens foarte real, ai puterea de a aduce energia vindecătoare mai înaltă a iertării în prezenţa acestui lucru numit vătămare şi, făcând

asta, aduci puterea lui Dumnezeu să apese asupra ei.

Atunci când spun că există o soluţie spirituală pentru *orice* problemă, nu exclud problemele de sănătate cu care ne confruntăm. Deşi nu subapreciez deloc comunitatea medicală, vreau să spun că nu doctorii, medicamentele sau tratamentul vindecă pe cineva. Toţi prietenii mei medici recunosc puterea remarcabilă, inexplicabilă a corpului de a se vindeca singur. Ei ştiu că există o putere care lucrează, pe care ei nu o pot vedea sau atinge, o putere care este energie spirituală pură ce vindecă o rană şi păstrează întregul organism într-o armonie perfectă. Spre această energie spirituală trebuie să te îndrepţi pentru a îndeplini rugăciunea Sfântului Francisc de a semăna iertare în prezenţa vătămării.

CORPUL TĂU ESTE PUTERNIC ÎNRĂDĂCINAT ÎN SPIRIT

Funcţionarea corpului tău reprezintă o sursă de energie invizibilă din univers care lucrează activ în tine. Nu tu îţi faci sângele să curgă sau acizii din stomac să îndeplinească miracolul digestiei. Corpul tău s-a ivit din ceva invizibil, pe care eu îl numesc spirit. El e puternic înrădăcinat în acel spirit, iar acel spirit este perfect. Într-un fel, trupul tău este o manifestare a cunoaşterii lui Dumnezeu, o expresie a unei idei conţinute în conştiinţa universală.

Acest corp face parte din ciclul universal al vieţii, pe care îl vezi pretutindeni în jurul tău, în sămânţă, mugure, floare, creştere, ofilire şi cedarea locului pentru viaţa nouă. Corpul tău şi corpurile celorlalţi sunt destinate să exprime această idee a spiritului şi să facă loc unei idei şi mai apropiate de perfecţiune. Corpul însuşi este întotdeauna puternic înrădăcinat în această perfecţiune a spiritului. Atunci când pierde contactul cu spiritul perfect, apar ca rezultat vătămările sau boala. Aşadar, nu există corpuri imperfecte, numai idei ale oamenilor care le întăresc starea de separare de Dumnezeu. Există doar idei imperfecte. Aceste idei imperfecte reprezintă egoul la lucru, creând un mod de gândire potrivit căruia nu ne

putem vindeca nici pe noi, nici pe alţii. O idee ce afirmă că am artrită ori migrene şi n-am ce să fac în legătură cu ele sau că sunt înţepenit şi cu dureri permanente din cauza acestor afecţiuni, în loc de o gândire care să spună că am aceste afecţiuni din cauza ideilor imperfecte pe care le am despre corpul meu.

Vreau să afirm fără echivoc că inteligenţa care sălăşluieşte în corpul tău va deveni absolut orice o proiectezi tu să fie. Ea va crea un corp sănătos sau bolnăvicios, în funcţie de cum hotărăşti tu să-ţi foloseşti mintea. Dacă vrei un corp cu adevărat sănătos şi capacitatea de a semăna iertare în ciuda oricărui fel de vătămare, trebuie să-ţi vindeci în primul rând mintea prin intermediul iubirii necondiţionate şi să recunoşti că trupul tău este un instrument al spiritului bine înrădăcinat în tine. Fă-ţi mintea fermă, iubitoare, sănătoasă şi pozitivă, iar corpul tău va reacţiona în consecinţă. Mai mult, vei putea îndrepta această atitudine a vindecării asupra tuturor celorlalţi pe care îi întâlneşti, lucru pentru care Sfântul Francisc a fost renumit. De asemenea, poţi aduce iertare în faţa vătămării şi poţi înlesni vindecarea în acelaşi timp. Împărţiţi aceeaşi energie. În tine există, puternic înrădăcinat şi permanent conectat la spirit, un vindecător. Pentru a-l cunoaşte pe acest vindecător şi pentru a-l pune să lucreze în viaţa ta şi a altora, trebuie (încă o dată) să-ţi dai la o parte egoul.

CUM SĂ TRECI DINCOLO DE EGO

Pentru a-ţi dezvolta o încredere nezdruncinată în puterea vindecătoare a naturii, trebuie să înveţi să-ţi armonizezi propriul trup cu corpul, mintea şi spiritul naturii. Pentru a realiza acest lucru va trebui să faci tot ceea ce poţi pentru a-ţi stăpâni egoul. Aminteşte-ţi, definiţia egoului este aceea că el nu este nimic mai mult decât o idee pe care o porţi după tine, care te identifică pe tine ca fiind separat de toţi ceilalţi şi ca o sumă a tuturor realizărilor şi achiziţiilor tale. Pe scurt, egoul tău îţi spune că tu eşti personalitatea şi corpul tău, care trebuie să concureze cu toate celelalte corpuri şi personalităţi pe

care le întâlneşti în fiecare zi.

Atunci când tu te percepi ca o minte sau un corp separat, te afli în lumea iluziei, în care boala şi vătămarea reprezintă un mod de viaţă. Egoul tău nu reuşeşte să vadă dimensiunea mai largă în care el este adăpostit. Aşa că devine adesea supărat, însingurat, frustrat şi temător, întorcându-se împotriva lui însuşi pentru a-şi confirma valoarea neînsemnată pe care o dă vieţii. Chiar aceste gânduri de dispreţ de sine, gândire limitată şi teama că nu se va ridica la înălţimea aşteptărilor se vor manifesta într-o formă sau alta de vătămare sau boală. După cum ştii acum, dacă ai citit până aici, aceste gânduri interioare ale egoului nu sunt nimic altceva decât erori. Nu există decât o singură putere, omniprezentă şi care, prin urmare, se află în tine tot timpul. Egoul tău este partea din tine care acordă credibilitatea absolută unei iluzii. Egoul tău este ceea ce trebuie să depăşeşti pentru a cunoaşte adevărul vindecării prin intermediul aducerii iertării acolo unde sălăşluieşte vătămarea.

Transcenderea egoului se îndeplineşte destul de uşor, îndreptându-ţi atenţia către unica putere ce reprezintă forţa armonizantă din întreaga natură. Calea către miracolul creaţiei şi al întregii existenţe îţi aşteaptă paşii, cu toate că ai îngăduit fricii să alunge această energie şi să creeze vătămare într-o formă sau alta. Toate lucrurile încep din minte, din cele nevăzute, iar să îmblânzeşti pretenţiile şi revendicările egoului nu reprezintă o excepţie. Corpul tău poate deveni un instrument perfect al gândurilor tale, atâta timp cât veghezi neîncetat pentru a înlătura gândurile la o boală iminentă şi perspectiva unei vătămări. Vei elibera din fiinţa ta (sau vei ierta) astfel de gânduri dacă apelezi la fiinţa spirituală sufletească ce creează o armonie perfectă în lumea fizică, inclusiv în corpul tău. După cum stă scris în Sfânta Scriptură: „La Dumnezeu însă toate sunt cu putinţă”. Ştii acum că acest lucru nu exclude nimic.

UITA NOŢIUNEA DE INCURABIL

Singurul principiu de bază, fundamental al universului fizic este acela că gândurile devin lucruri. Strămoşul fiecărui lucru material existent este un gând. Atunci când te gândeşti că ceva este imposibil, dai şi mai multă putere gândului că este imposibil. Ideea că o boală este incurabilă sau că o vătămare este iremediabilă echivalează cu a-i spune lui Dumnezeu: „Renunţ şi la Tine, şi la mine, extensie a ta”. Spiritul perfect se află în toată lumea. Când scăpăm de ideile care creează iluziile bolilor noastre, ne deschidem către posibilitatea de a ne crea starea de sănătate perfectă.

Prefer să mă gândesc la orice boală sau problemă de vătămare în termenii energiei. După cum îţi aminteşti din capitolele din prima jumătate a acestei cărţi, totul este energie, iar energia este vibraţie. Dacă trupul tău este în orice fel imobilizat, el este astfel din cauza frecvenţelor incompatibile cu frecvenţele tale personale de armonie superioară ale sănătăţii perfecte, aşa cum sunt ele create de spirit. Când poţi identifica frecvenţele bolii şi poţi furniza soluţii energetice noi, frecvenţele negative pot fi îndepărtate, înlăturate definitiv. Sarcina ta atunci când aduci iertare vătămării este să fii echilibrat din punct de vedere energetic.

Te îndemn să mai priveşti o dată în urmă, la observaţiile lui Patañjali asupra conştientizării superioare, prezentate în capitolul doi. Când eşti statornic în a te abţine de la ignoranţă (falsa identificare cu egoul), poţi să te binecuvântezi şi chiar să te vindeci pe tine şi pe alţii prin simpla ta prezenţă în câmpul lor energetic. Să fii echilibrat energetic înseamnă de fapt să te întorci la starea ta normală de graţie prin meditaţie, gânduri de iubire necondiţionată, sentimentul de a fi conectat cu spiritul, bună-dispoziţie şi, în esenţă, să trăieşti în vibraţiile mai rapide ale conştiinţei spirituale superioare. În acele frecvenţe mai înalte, nu e loc pentru ideea că ceva ar fi imposibil sau incurabil.

Prietenul meu Stephen Lewis a scris o carte intitulată *Sanctuary*: *The Path to Consciousness* (*Sanctuarul*: *Calea*

către conştiinţă). Este un roman, dar se bazează pe realitatea pe care el o cunoaşte. Scrie cu entuziasm despre energiile vindecătoare şi despre îndepărtarea din corp a energiilor incompatibile. O parte a cărţii sună „excentric" şi va fi respinsă de cei care sunt convinşi de tiparul exclusiv al terapiei, medicamentelor, chirurgiei, radioterapiei şi chimioterapiei ca unice modalităţi de tratament disponibile pentru a înlătura bolile din vieţile noastre.

Eu am participat la programul de echilibrare energetică şi am văzut că funcţionează în viaţa mea, pentru alţii şi pentru mine. Fiind deschis tuturor posibilităţilor, am putut să văd un progres în conştiinţa vindecării şi o conştientizare mai profundă a stării de bine. Cred cu tărie că sunt multe lucruri în univers şi în echilibrarea energetică ce nu au fost abordate. Dacă laşi în urmă noţiunea de incurabil vei putea să te muţi cu adevărat pe tărâmul energiei perfect armonioase, adică al conştiinţei spirituale, şi să îţi dai seama că nimic din conştiinţa lui Dumnezeu nu vrea ca noi să fim denaturaţi, răniţi sau năpădiţi de boală. Recunoaşte-ţi propria perfecţiune spirituală şi vei ajunge să înţelegi cât de absurd este să consideri că ceva ar fi imposibil.

CE ESTE VINDECAREA?

Atunci când cineva experimentează boala sau vătămarea, după cum spune Sfântul Francisc, a ajuns să fie într-un fel deconectat de Dumnezeu. Un proces de reunificare înfăptuieşte vindecarea spirituală; e ceea ce eu numesc înţelegerea lui Dumnezeu. N-are nimic de-a face cu denumirile bolilor, cu urmarea tratamentelor medicamentoase sau cu munca unui chirurg priceput. Vindecarea reprezintă o reunire a sinelui cu întregul. M-am referit în mod repetat la boli (ca şi la discordie şi lipsa armoniei) ca la nişte iluzii, de vreme ce tot ceea ce vine de la Dumnezeu este bun. Vreau să dezvolt subiectul, analizând acest proces de vindecare.

Când vorbesc despre boală ca despre o iluzie sau ca fiind ireală, nu vreau să spun că ar fi inexistentă. Nu-ţi cer

să te păcăleşti singur să crezi că ceea ce există în tine sau în alţii e doar în imaginaţia ta. După cum ne reaminteşte Joel Goldsmith în *The Art of Spiritual Healing* (*Arta vindecării spirituale*):

Atunci când despre boală (ca şi despre moarte şi păcat) se spune că ar fi ireală, nu este vorba de o negare a aşa-zisei existenţe a acestor lucruri: E o negare a existenţei lor ca parte a lui Dumnezeu sau a realităţii… Pe tărâmul celor reale, în împărăţia lui Dumnezeu, dezacordul simţurilor nu există. Acest lucru nu schimbă însă faptul că suferim din cauza lor… Începutul înţelepciunii îl reprezintă înţelegerea faptului că nu e nevoie ca aceste stări să existe.

Vindecarea nu se înfăptuieşte cerându-l ajutor lui Dumnezeu, deoarece El nu îţi reţine nimic, ci căutând ajutor prin Dumnezeu şi ridicându-te până la locul în care ajungi să te reuneşti cu acel câmp energetic spiritual mai înalt, în care se află Dumnezeu întotdeauna. Vindecarea reprezintă atunci o ridicare deasupra noţiunii de fizic sau material, până la înţelegerea lui Dumnezeu, iar termenul de ireal sau iluzie se referă la irealitatea bolii pe tărâmul plenitudinii şi al conştiinţei spirituale. Când Sfântul Francisc îl imploră pe Dumnezeu să aducă iertare vătămării, el cere să fie reunit cu această plenitudine spirituală şi ca el să îngăduie acelei conştiinţe să fie emisă în exterior spre toţi cei care trăiesc în lumea „ireală” a bolii şi lipsei de armonie. Când ştii că adevărata ta esenţă este spiritul şi trăieşti acolo, în mintea ta, corpul îţi va urma exemplul şi rezultatul va fi, în cele din urmă, vindecarea.

E un eveniment miraculos să fii martor la o vindecare şi ea are loc zilnic, într-o multitudine de feluri. O iritaţie dispare atunci când vindecarea tonifică pielea. Simptomele unei răceli care s-a prelungit nu mai au deodată niciun efect asupra ta. Nu-ţi mai curge nasul, temperatura revine la normal, stomacul deranjat e alinat, degetul rupt se vindecă. Toate aceste vindecări nu sunt mai mult decât întoarceri la plenitudine. Gândurile tale au mult de-a face

cu acest proces de vindecare.

Cu cât stai mai aproape de Dumnezeu prin fericirea armonioasă din gândurile tale, cu atât îngădui mai mult puterii unice a universului să se reverse asupra ta. Gândurile tale şi tiparele energetice joase pot declanşa un ulcer, dar la fel de bine pot declanşa şi fluxul Chiului pentru a înlătura dezechilibrul. Legătura minte-corp este reală, dar legătura Dumnezeu-corp reprezintă esenţa vindecării. Să te vezi conectat la cele mai înalte vibraţii de energie spirituală şi să te străduieşti să rămâi în acea zonă înseamnă să vezi funcţionând principiul fundamental al vindecării.

Şi-acum, ai putea întreba de ce a murit Sfântul Francisc de tuberculoză, de ce a murit Iisus pe cruce şi de ce fac sfinţii cancer şi mor, dacă se află în legătură cu această energie supremă a plenitudinii? La fel ca boala, moartea nu este reală, însemnând că ea nu avut loc niciodată în împărăţia spiritului. Când Sfântul Francisc a fost întrebat de ce nu s-a vindecat de bolile lui terminale, el a răspuns: „Vreau să ştie toată lumea că nu eu fac vindecările”. Pentru maestrul spiritual, moartea este ireală, inexistentă, *ireală*. Deoarece realitatea la nivel spiritual este infinită, nimeni nu se naşte şi nimeni nu moare. Realitatea nivelului spiritual este informă, atemporală şi nelimitată. Să trăieşti în această dimensiune înseamnă să trăieşti în sfera plenitudinii.

Să aduci iertarea în faţa vătămării e totuna cu a uni corpul cu conştiinţa lui Dumnezeu. Când se întâmplă acest lucru, ceea ce numim vindecare pare să se înfăptuiască miraculos. După cum a spus atât de concis Sfântul Augustin: „Miracolele nu se întâmplă contrar naturii, ci contrar a ceea ce ştim noi despre natură”. Dacă ştii că vindecarea nu este nimic mai mult decât înţelegerea lui Dumnezeu şi dacă abandonezi toate gândurile că ai fi separat de acea conştiinţă, inclusiv frica de boală şi moarte, atunci creezi un câmp energetic pentru a te reuni cu spiritul. Aceasta este vindecarea, iar Sfântul Francisc îţi cere, prin intermediul rugăciunii lui, să fii un instrument al

acestui proces.

CE ESTE UN VINDECĂTOR

În minunata ei carte, *The Physician Within You* (*Vindecătorul dinăuntrul tău*), dr. Gladys Taylor McGarey relatează o conversaţie cu fiul ei, Carl, care tocmai îşi terminase rezidenţiatul şi se specializa în chirurgie ortopedică. După ce i-a vorbit mamei lui despre teama de a avea pe mâini vieţile oamenilor, ea i-a spus: „Carl, în calitate de chirurg, probabil vei închide o incizie şi o vei sutura, dar nu o poţi face să se vindece. Dacă îţi închipui că tu eşti cel ce vindecă, atunci ai dreptate să fii speriat. Dar dacă înţelegi că tu eşti canalul prin care curge vindecarea, atunci nu ai de ce să te temi. Vei fi trezit vindecătorul din ei şi îi vei trimite să se vindece singuri”.

Începând să-ţi trăieşti viaţa în planul spiritual, vei descoperi că şi mintea, şi trupul tău devin uneltele lui Dumnezeu atunci când poţi să aduci un fel de conştiinţă celor bolnavi sau vătămaţi, tu aducând, de fapt, posibilitatea de a ierta sau de a se elibera de boală. Vindecarea apare atunci când abordăm propria putere de vindecare cu credinţă în perfecţiunea noastră spirituală şi cu un sentiment trainic de iubire necondiţionată. Vindecătorul nu înfăptuieşte vindecarea, ci aduce iertare sub forma iubirii necondiţionate şi sub forma energiei mai înalte a conştiinţei spirituale, care să îndure vătămarea, în timp ce Îi încredinţează lui Dumnezeu întregul proces.

Atunci când îţi accepţi perfecţiunea spirituală, pui de fapt în mişcare legea universală. Acest lucru se face prin abandonarea îndoielilor şi temerilor tale, prin lăsarea la o parte a egoului tău neînsemnat şi prin trăirea în conformitate cu principiul existenţei, care este principiul gândurilor ce se transformă în lucruri. Gândurile sau starea mentală au fost cele care au creat iluzia bolii, ca o separare de divinitate, şi tot gândurile tale de perfecţiune spirituală vor permite forţei vindecătoare să lucreze prin tine, ca şi prin alţii.

Nu vorbesc aici despre vindecări prin atingerea cu mâinile sau despre ocultism, ci doar despre

conştientizarea faptului că un vindecător trebuie să poată să-şi accepte, în propria minte, perfecţiunea spirituală a minţii şi a corpului, precum şi perfecţiunea spirituală a acelor vătămări pe care cauţi să le ierţi. Într-un cuvânt, iubirea este puterea care vindecă. Aminteşte-ţi, opusul iubirii este frica, iar credinţa în frică este o credinţă în puterea secundară a bolii. Aminteşte-ţi mereu că „Dragostea desăvârşită izgoneşte frica" şi că rădăcina tuturor bolilor şi vătămărilor este frica; frica de a fi separat de puterea unică a lui Dumnezeu.

POŢI SĂ FII ŞI TU VINDECĂTOR?

Oricine înţelege că el sau ea este doar un canal prin care circulă iubirea spirituală perfectă poate deveni vindecător. Când eşti bolnav, te-ai deconectat de la capacitatea de a te vindeca. Ai pierdut contactul cu sursa ta vindecătoare. Îţi vei găsi capacităţile de vindecare reunindu-te cu sursa. Ca vindecător, eşti în legătură cu întregul, fără a cădea vreodată pradă superstiţiei separării, care face în primul rând ca boala să pună stăpânire pe corp. Când atingi boala altuia cu energia spiritului sau a sursei, activezi conexiunea şi facilitezi procesul de vindecare. În acest sens, da, eşti un vindecător, chiar dacă tu nu vindeci pe nimeni. Nu e nevoie nici măcar să înţelegi mecanismele acestui proces. Când ajuţi pe altcineva să devină conştient de sursa din care vine vindecarea, nu numai că facilitezi vindecarea, dar acţionezi şi pentru a-i ajuta pe alţii să prevină boli ulterioare.

Sunt convins că poţi deveni într-adevăr o unealtă a vindecării dacă-ţi creşti câmpul energetic până la cele mai înalte şi spirituale niveluri, care au fost descrise în primele şase capitole ale acestei cărţi. Am explicat acolo că Dumnezeu nu vindecă boala, pentru că boala nu este acceptată ca o putere separată. Mai degrabă Dumnezeu este puterea unică a armoniei.

Fii tu acea putere, trăieşte acolo şi vei aduce tu însuţi iertare vătămării din viaţa ta şi din vieţile celor pe care îi întâlneşti şi care trăiesc în iluzia bolii. Crede în această

putere unică. Nu e un miracol, ci, pur şi simplu, firea lucrurilor. După cum a spus-o Sfântul Toma de Aquíno, „Miracolele nu sunt semne pentru cei ce cred, ci pentru cei ce nu cred”.

SUGESTII PENTRU A SEMĂNA IERTAREA ACOLO UNDE ESTE VĂTĂMARE

Foloseşte-ţigândurile pentru a-ţi păstra energia în vindecare, nu în boală. E destul de obişnuit să-ţi plasezi energia în ceea ce este greşit şi nu îţi doreşti. Gânduri precum: „Răcela asta se va înrăutăţi”, „N-ai ce să faci, e sezonul gripei şi circulă peste tot”, „Trebuie să te simţi mai rău înainte să te simţi mai bine”, toate sunt idei care te vor ajuta să concretizezi ceea ce nu îţi doreşti. O scurtă atenţionare: acţionezi pe baza gândurilor tale, lucru valabil pentru corpul tău şi ale celor din jurul tău. Dacă gândurile tale sunt îndreptate către ceea ce nu-ţi doreşti (boală), vei acţiona pe baza lor şi vei concretiza încă şi mai multe lucruri pe care nu ţi le doreşti.

Ori de câte ori intri într-un câmp energetic al vătămării sau bolii, aminteşte-ţi că aduci energia strălucitoare a spiritului în acea zonă. Rămâi concentrat pe energia mai înaltă, fă un efort să o emiţi în exterior, astfel încât să te înconjoare, fără să dai crezare energiei mai joase a bolii.

Am vizitat, într-un spital din Canada, un tânăr care fusese rănit într-un accident grav de motocicletă şi era în comă. Câţiva dintre prietenii lui mi-au cerut să-l vizitez, deoarece era fan al scrierilor şi înregistrărilor mele şi nu ajunsese la prezentarea mea din Toronto din cauza accidentului ce i-ar fi putut fi fatal, petrecut cu câteva zile înainte de vizita mea. În drum spre aeroport, m-am dus să îl văd pe Anthony la terapie intensivă. Asistentele au spus că erau foarte puţine şanse ca el să supravieţuiască. Era înconjurat de energia vătămării. Ceilalţi pacienţi din salon erau în stări una mai proastă decât alta. Anthony zăcea acolo, la douăzeci şi cinci de ani, inconştient, într-un loc în care i se dădeau puţine şanse de vindecare.

Am petrecut o oră cu Anthony şi am făcut toate

eforturile posibile ca să fiu un canal prin care să circule vindecarea. Am stat într-un contact conştient profund cu Dumnezeu (prin meditaţie) şi am vizualizat o lumină albă înconjurându-l pe acest tânăr. Când am plecat, credeam cu tărie că Anthony se va face bine. Şi fără îndoială, optsprezece luni mai târziu, în timp ce vorbeam la o întrunire, a apărut Anthony. Arăta şi vorbea bine şi ne-a spus că s-a recuperat aproape complet. Când s-a adresat grupului, la cererea mea, a povestit că a ieşit din comă şi asistentele i-au spus despre vizita mea. I-au povestit că m-am rugat şi că păream aproape pierdut în propriul extaz mistic, pe când mergem de jur-împrejurul patului său, în timpul vizitei mele.

După cum ştii, n-am fost eu, egoul sau corpul meu cel care a avut de-a face cu însănătoşirea lui Anthony. Eu n-am făcut decât să aduc conştiinţă spirituală vătămării lui şi, în marea schemă a lucrurilor, Anthony a ajuns să-şi folosească acum propria călătorie a vindecării ca pe o metaforă pentru a-i învăţa şi pe alţii. Singurul lucru căruia i-am fost dedicat în timpul vizitei mele a fost să rămân în cel mai înalt model energetic posibil şi să refuz să acord credibilitate unei puteri secundare numite vătămare.

Abordează orice experienţă a vătămării, a ta sau a altora, cu un mod de gândire marcat de speranţe mari şi posibilităţi de eliberare de acea vătămare (iertare). Gândurile tale trebuie să ajungă la plenitudine pentru a face vizibil acest lucru în corpul tău. Cred că nimeni nu ştie suficient de mult pentru a fi pesimist şi oricine poate fi vindecat, chiar şi cei aflaţi la frecvenţele cele mai joase.

Îmi amintesc că am primit o scrisoare de la o femeie care căzuse victimă prostituţiei, era dependentă de cocaină, pierduse enorm în greutate şi ajunsese un schelet ambulant. Aflată pe această treaptă de jos a existenţei sale, a intrat într-o dimineaţă din întâmplare într-o farmacie şi a furat, dintr-un suport rotativ de casete, una de dezvoltare personală. S-a întâmplat să fie una dintre casetele mele şi, dintr-un motiv sau altul, s-a dus acasă şi a ascultat-o.

Când am cunoscut-o personal, a fost de acord să apară la o emisiune de la televiziunea naţională pentru a-şi împărtăşi povestea. A descris cum, de pe o treaptă de jos a vieţii ei, a început să aibă gânduri hotărâte de vindecare, acelaşi tip de gânduri pe care le înregistrasem pe casetă. A ascultat-o în fiecare zi şi, încet-încet, acele gânduri au ajuns să fie propriile ei gânduri şi i-au transformat, la propriu, vătămarea în sănătate. Primesc acum în fiecare an o felicitare de Crăciun, cu o fotografie cu ea, soţul său şi cei doi copii, împreună cu o scrisorică în care povesteşte despre succesul constant al noii ei afaceri.

Când reuşeşti să-ţi depăşeşti starea de rău şi gândurile că ar fi ceva imposibil sau incurabil şi reuşeşti să le înlocuieşti cu energia spiritului, în care toate lucrurile sunt posibile, lumea materială răspunde şi plenitudinea înlocuieşte viziunile damnării şi separării. Transmite această energie mai înaltă, gândind că poţi să echilibrezi până şi cele mai rele condiţii, şi o soluţie spirituală se va arăta.

În concluzie, gândeşte mereu că, da, e posibil, pot, o voi face, am încredere deplină în Dumnezeu, deoarece tot ceea ce nu este bine nu poate fi real, chiar dacă există în lumea materială. *Fii tot timpul conştient de momentele în care eşti captiv în conştiinţa egoului*. La o întâlnire din Maui, moderată de Swami Satchidananda, la care am participat, am discutat despre diferenţa dintre boală şi starea de bine. Satchidananda ne-a sfătuit să analizăm modul în care se scriu aceste două cuvinte. „Boală (*illness*)”, ne-a spus el, începe cu litera *i* (eu), care e sursa tuturor bolilor. Credinţa egoului în separarea lui de perfecţiunea lui Dumnezeu creează o stare imperfectă, numită boală. Starea de bine (*wellness*), pe de altă parte”, ne-a reamintit el, „începe cu *we* (noi), care indică un sentiment de a fi conectat cu Dumnezeu în toată perfecţiunea Lui”. Rămânând în modul de gândire al lui „noi”, în loc de „eu”, rămâi într-o stare de bine şi eviţi boala.

Căutând să aduci iertare prezenţei vătămării, fii

conştient că ea este un indiciu al deconectării spirituale. Nu face din asta o ocazie de a te simţi vinovat sau slab, ci de a-ţi reaminti să te muţi din sentimentul egoului tău că ai fi separat de spirit. Atunci când îţi foloseşti mintea pentru a te percepe ca fiind conectat la spirit, te vei simţi mai iubitor, mai tolerant, mai încrezător şi mai paşnic. Acestea sunt semnale pentru corpul tău şi pentru existenţa unei vătămări că acum eşti dispus să fii un canal prin care să circule forţa vindecării.

Să vezi în existenţa vătămării în alţii o ocazie ca tu să întreprinzi o acţiune de iertare. În loc să te simţi dezgustat sau supărat atunci când vezi o vătămare, permite-le sentimentelor tale interioare să te stimuleze pentru a acţiona. Ceea ce urmează este o poveste adevărată, trimisă de un cititor, care a făcut exact ceea ce afirm eu aici. Am făcut modificări numai pentru a proteja identitatea celor implicaţi.

Eu şi colegii de serviciu am participat la o întâlnire la cină, într-un restaurant din oraş. Stăteam de vorbă la masă, când o chelneriţă ne-a întrebat dacă dorim ceva de băut. Am privit în sus la ea, am văzut o femeie drăguţă şi i-am zâmbit. Mi-a zâmbit şi ea şi am fost la un pas să mă înec!!! Avea dinţii cariaţi, jumătate lipsă, iar cei pe care îi mai avea erau ciobiţi şi ieşiţi în afară. Ea a continuat să zâmbească şi ne-a luat comanda, în timp ce eu întorceam privirea, ca să nu mai văd priveliştea aceea groaznică. După ce a plecat, am comentat şi eu, şi comesenii mei. Îmi părea foarte rău de ea că trebuia să-şi trăiască astfel viaţa. Nu era corect, mai ales în societatea de azi, când asistenţa medicală stomatologică e la îndemâna oricui. După cină, n-am putut să nu mă gândesc tot timpul la ea. Habar n-aveam cine era, nu ştiam nimic despre ea, dar am simţit nevoia să ajut. Nu sunt sigur de ce am simţit impulsul să o ajut tocmai pe ea, când zilnic vedem oameni aflaţi în nevoie.

M-am dus acasă şi am meditat şi am ajuns la concluzia că o puteam ajuta. Nu-mi puteam permite să suport eu costurile, dar ştiam că erau multe organizaţii în

comunitatea noastră care puteau ajuta persoane ca ea. De fapt, fusesem în câteva consilii de conducere şi ştiam exact cu cine să iau legătura. Acum, problema mea era cum să o abordez să-i spun că vreau să o ajut. Nu voiam să o jignesc. M-am hotărât să îi scriu o scrisoare şi, dacă răspundea, vedeam eu mai departe. Am dus personal scrisoarea şi în cinci minute m-a sunat. Pe scurt, i-am promis că o voi ajuta să-şi pună dinţi noi, fără să o coste nimic. Am crezut că va fi simplu!

După ce am sunat la: United Way (niciun program disponibil deocamdată), Departamentul Comunitar pentru Sănătate (niciun dentist disponibil), Organizaţia pentru Servicii Dentare din Donaţii (listă de aşteptare de trei ani), Fundaţia Zonală (fără fonduri rezervate asistenţei medicale dentare), la Asistenţă Socială şi programe guvernamentale (nu se încadrează pentru că este angajată cu normă întreagă!) Nu puteam să cred, toate uşile erau închise!!! Am sunat la câţiva dentişti şi cereau peste 5.000 de dolari pentru lucrare. Eram foarte descurajat, dar ceea ce mă deranja cel mai tare era că îi promisesem acestei femei o dantură nouă. Ce aveam să mă fac acum?

Am ieşit să iau masa în oraş cu familia mea (mama, tata, fraţii şi soţiile lor), le-am spus ce s-a întâmplat şi le-am cerut sfatul. Mi-au scris toţi cecuri chiar în acea seară. Apoi, mi-am sunat dentistul şi el s-a oferit să doneze 1500 de dolari pentru dinţii ei, dacă eu puteam să vin cu 3500 de dolari. S-a făcut! Iată articolul care a fost scris despre acea femeie, m-am gândit că ţi-ar plăcea să-l citeşti.

Este un exemplu din viaţa reală de situaţie în care, aducând iertare în prezenţa vătămării, o faci să dispară. E o zicală: „Când învăţăcelul este pregătit, va apărea şi învăţătorul”. Şi reciproca este adevărată: „Când învăţătorul este pregătit, vor apărea şi învăţăceii”. Când trăieşti în spirit, ca învăţător al spiritului, căutând o soluţie spirituală pentru orice problemă, vei vedea că învăţăceii apar în fiecare zi, iar tu vei fi îndrumat să aduci iertare, prin simplul fapt că te îndepărtezi de la calea egoului tău şi îi îngădui spiritului să domnească.

Cufundă-te mai degrabă în literatura vindecării, decât în cea a răului. Citeşte şi ascultă povestiri despre leacuri miraculoase, vindecări, energie pozitivă şi despre măreţia tuturor lucrurilor bune din această lume. Lasă-te pătruns de harul lui Dumnezeu şi crezi în potenţialul uman de a atinge perfecţiunea spirituală. Aceste lucruri vor deveni apoi aşteptări pentru tine însuţi, ca un canal de vindecare. Citeşte despre vieţile sfinţilor şi despre schimbările remarcabile pe care le-au săvârşit în vieţile celor pe care i-au întâlnit, în special ale celor vătămaţi. Uită-te la filme şi seriale care preamăresc mai degrabă virtuţile omului, decât intenţiile rele şi tarele omeneşti. Întăreşte încontinuu în tine ideea că omenirea este bună, că bolnavii pot fi vindecaţi, că cei vătămaţi pot fi iertaţi. Există un milion de fapte bune în lume pentru fiecare faptă de violenţă. Fă tot ceea ce poţi pentru a întări acest adevăr.

Un mic exemplu despre cum poate această atitudine să aducă vindecarea mi-a venit prin intermediul unei scrisori primite de la o femeie din Pottstown, Pennsylvania, care tocmai citise o carte pe care am scris-o împreună cu soţia mea, Marcelene. *A Promise Is a Promise* (O *promisiune e o promisiune*) este o poveste adevărată despre iubirea necondiţionată, fără egal, a lui Kaye O'Bara, o mamă care şi-a îngrijit fiica aflată în comă mai bine de treizeci de ani, în spiritul dedicării şi al unei iubiri altruiste cum n-am mai văzut până acum. Barbara Binkley mi-a scris următoarele cuvinte; sunt fireşti, în contextul acestui capitol despre aducerea iertării în prezenţa vătămării.

„Îţi citesc acum cartea *A Promise Is a Promise* (*O promisiune e o promisiune*). E o carte incredibilă, atât de plină de iubire şi miracole, încât am băgat de seamă că, după ce am citit o parte din ea, durerea din cotul stâng, care mă supărase în fiecare zi din noiembrie încoace, a dispărut. Dumnezeu să te binecuvânteze, Barbara J. Binkley". Ce mod frumos de a aminti cât de important poate fi să citeşti poveşti inspiraţionale!

Ai grijă de cel bolnav, dar fii indiferent la boală. Nu

conferi şi mai multă putere vătămării acordând iubire specială şi atenţie exagerată bolii. Acest lucru este valabil în ceea ce priveşte atât tratamentul altora, cât şi al tău. Evită să-ţi oferi ţie sau altora un motiv pentru a continua să fii bolnav. Nu face din apariţia bolii singurul moment în care oferi atenţie iubitoare. Boala şi iubirea pot deveni astfel asociate. Când o persoană, în special un copil, vrea iubire, s-ar putea să creadă, în mod greşit, că o va obţine dacă se îmbolnăveşte.

Convinge-te de faptul că boala în sine nu e reală. Nu e de la Dumnezeu, aşa că, din punct de vedere spiritual, nu e reală. Poartă-te cu ea aşa cum te-ai purta cu orice altă iluzie, ceva ce nu are, efectiv, ce căuta în conştiinţa ta sau a celui vătămat. Devino indiferent faţă de boală. Întăreşte ideea că tu, cel real, nu eşti bolnav şi că boala poate să dispară atunci când îţi dai seama că nu o vrei şi nu o meriţi.

Consider că oamenilor care au parte de foarte multe vătămări şi boli în viaţă pare să le placă să le povestească întruna, tuturor, despre suferinţele lor. Când aceşti oameni încep să îmi spună cât de mândri sunt de suferinţele lor, le răspund cu indiferenţă faţă de boala în sine. „Nu e nevoie să trăieşti cu această durere”, le sugerez eu, „eşti mai puternic decât orice boală”. Nu acord niciun pic de credibilitate vătămării. La fel mă port şi cu mine, şi cu familia mea. Am observat, încă demult, că în familia noastră rar se întâmplă să spunem că suntem obosiţi, că nu ne simţim bine sau că simţim că „ne paşte ceva”. Fireşte că eu şi soţia mea le-am transmis copiilor noştri mesajul că ei sunt mai puternici decât procesul oricărei boli. Cu alte cuvinte, vrem ca iubirea noastră să fie asociată mai degrabă cu sănătatea, puterea şi conştiinţa spirituală, decât cu starea de boală, oboseală sau vătămare. Atunci când nu mai întăreşti, prin iubire, vătămarea şi îţi foloseşti iubirea pentru a întări iertarea, vindecarea va înlocui, adesea destul de repede, boala.

Practică direcţionarea energiei vindecătoare. Un mod de a aduce iertare în prezenţa vătămării este să te percepi

ca pe un distribuitor de energie vindecătoare mai înaltă. Observă-ţi respiraţia în mod conştient şi percepe esenţa sinelui tău ca fiind energie şi conştientizare pură, ce se exprimă prin corpul/mintea ta. Vizualizează cum aduci această conştientizare în inima ta şi cum, inspirând uşor, asimilezi conştientizarea din inimă. Vezi, apoi, un curent de energie iubitor care curge uşor din inima ta către orice zonă vătămată, fizic sau emoţional, a corpului tău sau a corpului altei persoane.

Acest proces de vizualizare şi direcţionare a energiei poate fi foarte eficient. Tu eşti un sistem de vibraţii mai înalte/rapide, în care lucrarea minţii tale este precursoarea realităţii materiale (cum gândeşti, aşa vei fi). Poţi accesa, prin eforturile de vizualizare, energia vie, armonioasă a fiinţei tale şi poţi simţi energia cum circulă spre zonele vătămate sau dureroase şi le vindecă.

Au fost scrise multe cărţi despre capacitatea uimitoare a minţii de a vizualiza şi de a transfera apoi imaginea în realitatea materială. Jucătorii de baschet învaţă să arunce liber la coş prin acest procedeu de vizualizare, aşa că nu exagerezi deloc dacă te vezi folosind această tehnică pentru a aduce energie vindecătoare în locurile lezate sau bolnave. Eu practic această tehnică de vizualizare pe mine însumi tot timpul. Am reuşit să îmi alung din corp o durere de cap direcţionând energie din chakra inimii înspre zona dureroasă.

Poţi face toate aceste lucruri dacă devii o persoană deschisă la ideea că îţi poţi folosi capacităţile superioare pentru a ajuta la restabilirea armoniei naturale iubitoare a corpului.

Ţine întotdeauna aproape frumuseţea şi simte puterea vindecătoare a lumii naturale liniştitoare şi armonioase a lui Dumnezeu. Permite-ţi să trăieşti din plin şi să te bucuri de flori, apusuri şi răsărituri de soare, de munţi, plaje şi literatură de spiritualitate frumoasă. Când ai nevoie de vindecare, îţi sugerez să te deschizi experienţei de a asculta cât mai multă muzică frumoasă şi optimistă. Şi, mai presus de toate, ţine la loc de cinste în

mintea ta cuvintele lui Peace Pilgrim: „Vindecarea nu înseamnă întotdeauna să rămâi de partea vieţii. Câteodată Dumnezeu are alte planuri pentru copiii Lui – iar ambele părţi ale vieţii sunt de fapt una singură”.

Renunţă. Da, aşa este, detaşează-te de gândurile tale pline de furie, amărăciune, autocompătimire sau de orice alt fel şi iubeşte-ţi pur şi simplu corpul ca pe un templu pe care Dumnezeu ţi l-a dăruit pentru a-ţi adăposti sufletul pe parcursul acestei călătorii. Procesul de renunţare şi refuzul de a-ţi îndrepta gândurile către boală îţi vor aduce o energie vindecătoare calmă în acel moment, iar pacea va fi răsplata ta pentru că ai renunţat.

Folosirea cuvântului iertare de către Sfântul Francisc poate fi interpretată de asemenea ca însemnând bunăvoinţa de a acorda iertare tuturor celor care te-au vătămat în orice fel, nu numai prin vătămări ale corpului. Trăind din ce în ce mai mult în planul spiritual, vei avea tot mai puţin de-a face cu frecvenţele mai joase ale furiei, prejudecăţii, fricii şi răzbunării. Sfântul Francisc îi cere lui Dumnezeu să-l ajute să fie o unealtă a iertării ori de câte ori se simte vătămat de comportamentul altora. Capacitatea de a acorda iertarea devine firească atunci când nu mai porţi în tine ură.

Ori de câte ori simţi că cineva te-a ofensat, ţi-a pătat reputaţia sau ţi-a provocat un rău fizic, soluţia spirituală, oricât de dificilă ar părea, e să acorzi iertarea. Să te agăţi de suferinţă şi să încerci să vrei să-ţi iei revanşa te va ţine pur şi simplu blocat în durere, iar problema va fi astfel exacerbată. Un vechi proverb chinezesc o spune mai bine decât mine: „Înainte să porneşti pe calea răzbunării, sapă două morminte”. Exersează renunţarea la sentimentele rănite înlocuindu-le cu iubire şi iertare, iar soluţiile spirituale la majoritatea problemelor tale vor apărea. Renunţă şi lasă-te în voia lui Dumnezeu este un sfat minunat, aşa cum este şi acest memento dintr-un capitol precedent: *Niciunul dintre conflictele tale cu ceilalţi nu este între tine şi ei; totul este între tine şi Dumnezeu*.

Închei cu asta gândurile şi sugestiile mele menite să-

ţi arate cum să aduci iertare acolo unde este vătămare. Te poţi muta într-o zonă a energiei spirituale, unde devii, la propriu, o unealtă sau un canal pentru vindecare. Aici se află vindecarea ta şi a tuturor vătămărilor tale, aşa cum le percepi tu, precum şi reazemul tuturor celor vătămaţi pe care îi întâlneşti în viaţa ta. De fapt, voi merge şi mai departe.

Când devii o unealtă a iertării pure, vei ajuta la vindecarea tuturor celor de pe planeta noastră, de vreme ce noi toţi şi fiecare în parte, împărţim forţa unicului Dumnezeu. Este, ca întotdeauna, un proces de renunţare la egoul tău şi de predare în faţa îndurării, care ne stă mereu la dispoziţie sub forma iertării. După cum a spus-o Ramakrishna în întrebarea lui retorică: „E uşor să primeşti îndurarea lui Dumnezeu? Tot ce ai de făcut e să renunţi complet la egocentrism; nu-L poţi vedea pe Dumnezeu atâta vreme cât simţi că tu eşti cel ce face acţiunea”.

10.

ACOLO UNDE ESTE ÎNDOIALĂ, SĂ SEMĂN CREDINŢĂ

I

„Una dintre funcţiile principale ale religiei organizate este să-i apere pe oameni de experimentarea directă a lui Dumnezeu”.

— C.G. JUNG

— Olosesc adesea exerciţiul cu fructul de mango pentru a ilustra faptul că este imposibil să ai credinţă fără trăirea unei experienţe directe. Atunci când vorbesc în faţa unui public numeros, invit pe cineva care n-a gustat niciodată un mango să se ofere voluntar pentru un mic experiment. Apoi le cer oamenilor care au gustat un mango să îi descrie voluntarului ce gust are fructul. Pe măsură ce oamenii încearcă să-i descrie aroma unui mango, îşi dau seama că eforturile sunt zadarnice. Concluzia este că e cu neputinţă să transmiţi această informaţie prin cuvinte. Voluntarul se întoarce de fiecare dată în public tot fără să ştie ce gust are un mango.

Exerciţiul legat de gustul fructului de mango

reprezintă o analogie cu abilitatea ta de a avea credinţă acolo unde există îndoială. Aşa cum nu poţi cunoaşte gustul unui mango dacă nu ai trecut prin experienţa de a mânca unul, nu poţi cunoaşte credinţa fără să fi avut o experienţă directă cu Dumnezeu. Dacă te bazezi pe mărturiile şi experienţele altora ca bază pentru credinţa ta, vei avea mereu o urmă de îndoială acolo unde vrei să fie numai credinţă. Te afli în aceeaşi situaţie cu voluntarul care nu a gustat niciodată un mango. E imposibil să aduci credinţa în prezenţa îndoielii, până nu abandonezi ideea de a-l cunoaşte pe Dumnezeu prin intermediul cuvintelor şi experienţelor altora. Trebuie să faci un efort concentrat pentru a cunoaşte frecvenţele cele mai înalte ale energiei spirituale prin intermediul propriilor mijloace de stabilire a unui contact conştient.

Odată ce tu însuţi *cunoşti* această conştiinţă spirituală, alternativa îndoielii nici măcar nu îţi va trece prin cap. Te vei strădui să trăieşti din ce în ce mai mult la un nivel spiritual, atunci când ai acces tot timpul la această cunoaştere. Această cunoaştere este ceea ce eu numesc credinţă şi ea nu poate fi demonstrată sau verificată din surse externe. Şi, atunci când *cunoşti* credinţa, poţi obţine o soluţie spirituală pentru orice problemă care ar putea să apară.

CUM SĂ ÎNLOCUIEŞTI ÎNDOIALA

CU CREDINŢA

De ce ai trăi cu orice fel de îndoială legată de capacitatea ta de a accesa spiritul în momentele dificile sau atunci când apar problemele? Răspunsul se găseşte în înţelegerea diferenţei dintre ceea ce crezi şi ceea ce ştii.

Credinţele provin din experienţele şi mărturiile altora care au încercat într-un fel sau altul să te convingă de adevărurile lor. Toată pregătirea religioasă instituţionalizată, cărţile sfinte şi dogmele teologice s-ar putea să fie întemeiate şi extrem de sincere, cu toate acestea, ele sunt de obicei prezentate ca adevăr valabil

pentru toată lumea, inclusiv pentru tine. Presiunile de a crede s-ar putea să fi fost aproape insurmontabile, dacă aceste credinţe ţi-au fost impuse la naştere şi ai crescut cu ele. Nu sugerez că pregătirea religioasă este greşită. Cred însă că orice metodă de condiţionare a oamenilor de a accepta credinţe legate de Dumnezeu creează îndoială, deoarece, în acest caz, credinţele nu vin dintr-un contact conştient sau dintr-o experienţă directă cu Dumnezeu. Pentru a crea o cunoaştere care să îţi aducă credinţă, trebuie să stabileşti o experienţă directă cu Dumnezeu.

Eşti încredinţat că poţi merge pe bicicletă nu datorită mărturiei sau experienţelor altora, ci pentru că ai avut un contact conştient cu mersul pe bicicletă. Experienţa ta ţi-a furnizat credinţă în acest demers. Nu se întâmplă datorită vreunei dovezi ce ţi-a fost prezentată, ce confirmă existenţa legilor echilibrului, nici pentru că alţii te-au convins că şi tu poţi sta în poziţie de echilibru, nici pentru că toată lumea din jurul tău merge sârguincioasă pe bicicletă. Cunoaşterea ce vine din experienţa ta directă şi nimic altceva e ceea ce îţi dă credinţă.

La fel se întâmplă cu întreaga cunoaştere, inclusiv cu modul în care ajungi să îl cunoşti pe Dumnezeu. Trebuie să îţi laşi deoparte toate temerile şi să creezi un spaţiu în viaţa ta în care eşti independent faţă de influenţele din afară, trebuie să îţi dai voie să urci pe scara energetică şi să intri în contact direct cu frecvenţele mai rapide/înalte care, în această carte, sunt numite conştiinţă spirituală. Când trăieşti acolo şi inspiri energia înţelegerii lui Dumnezeu, vei avea acea credinţă de care niciodată nu vei putea fi dezamăgit. Poţi face asta dacă-ţi risipeşti temerile ce apar după ce iei decizia de a trăi o experienţă directă, dacă nu mai depinzi de părerile forţelor exterioare ce au avut atâta putere asupra ta de-a lungul vieţii.

FRICA ŞI CREDINŢA

Când îţi depăşeşti temerile, îţi găseşti natura dumnezeiască, ce te face să revii la starea în care corpul şi mintea sunt în echilibru, şi ajungi astfel într-o armonie

perfectă, în care nu mai există probleme. Frica şi credinţa nu pot trăi în armonie în acelaşi spaţiu, la fel cum nici iubirea şi ura, ori pacea şi haosul nu pot coexista.

Poate îţi aduci aminte că, mai devreme, am sugerat că oamenii au o singură problemă, din care derivă toate subproblemele. Acea unică problemă este credinţa că am fi separaţi de Dumnezeu. Din acest sentiment de a fi separaţi ne creăm toate fricile, ce ne hrănesc îndoielile. Ţi-ar mai fi frică vreodată dacă ai şti (fără urmă de îndoială) că Dumnezeu este adevăratul tău sine? Ţi-ar mai fi frică dacă ai şti că Dumnezeu se exprimă prin tine şi că n-ai cum să fii separat vreodată de El? Evident că, atunci, ar fi imposibil să-ţi mai fie frică. Aminteşte-ţi, răul nu poate să existe şi nu există în binele omniprezent. Totul este rodul minţii tale (şi al minţii noastre colective), o eroare, dacă vrei, care are nevoie să fie corectată. În *A Course în Miracles* (*Curs de miracole*), ni se reaminteşte că nu există decât două emoţii, iubirea şi frica. Atunci când te afli într-o stare sufletească de frică, te confrunţi cu probleme. Când dai la o parte frica şi o înlocuieşti cu iubire, problemele dispar chiar acolo unde te confrunţi cu ele, în gândurile tale. Ni se reaminteşte în Sfânta Scriptură: „Iubirea desăvârşită alungă frica". Cu alte cuvinte, ştii că nu poţi fi separat niciodată de sinele tău adevărat, care este Dumnezeu.

CUM SĂ ÎNLOCUIEŞTI

FRICILE

Frica are efectul de a produce schimbări în corp, printr-un proces chimic. Ea schimbă, de asemenea, şi lumea exterioară. De exemplu, Maica Tereza s-a consacrat alinării temerilor celor bolnavi şi lipsiţi de adăpost. Ea i-a spus unui prieten al meu, care a întrebat-o cum ar putea s-o ajute: „Trezeşte-te la patru dimineaţa, du-te pe străzile din Phoenix şi găseşte pe cineva care trăieşte acolo, care crede că e singur şi convinge-l că nu e aşa".

Cei care trăiesc în mizerie, care şi-au pierdut calea sau sunt distruşi de dependenţe şi sentimente de

neajutorare cred că sunt singuri. Aparent şi-au pierdut sufletul şi trebuie să găsească un fundament spiritual. Acest fundament este iubirea, singura putere eternă din univers. E ingredientul de bază al vindecării şi al întregii armonii. Recunoaşte puterea iubirii şi înţelege că este deasupra tuturor lucrurilor, şi atunci tu şi ceilalţi vă veţi fi plasat într-un spaţiu în care nu există frică. Fă o listă cu toate problemele tale şi vezi dacă poţi găsi una singură care să nu îşi aibă originea în teama că ai fi separat de spirit.

Data viitoare când vei simţi frică, gândeşte-te că eşti parte a acestei iubiri perfecte şi priveşte ce se întâmplă în interiorul tău, acolo unde locuieşte frica. Iubirea va lua locul fricii. Acesta reprezintă începutul aducerii credinţei în prezenţa îndoielii. Simplul fapt de a admite, în sinea ta, că ai, în orice moment, capacitatea de a aduce iubirea acolo unde te simţeai separat de sursa ta.

Am folosit această tehnică atunci când aveam o discuţie aprinsă cu soţia mea. Exact atunci când îmi apăram, cu exasperare, poziţia, iar ea se străduia, la rândul ei, să şi-o apere pe-a sa, am reuşit să mă opresc şi să-mi dau seama că sentimentul de suferinţă vine dintr-un fel de teamă că aş fi absolut singur în această dispută. Într-o fracţiune de secundă pot să risipesc acea frică şi să-mi dau la o parte egoul, invitând în peisaj iubirea. Ştiu că nu sunt niciodată singur şi că iubirea va izgoni frica şi va risipi sentimentele de suferinţă. Sfântul Francisc ne invită să fim conştienţi de faptul că, acolo unde este îndoială, trebuie să aducem credinţă care să o facă să dispară.

CUM SA AJUNGI LA ACEASTA CUNOAŞTERE

Strălucitul poet indian Rabindranath Tagore a spus odată: „Credinţa este pasărea care cântă atunci când zorii sunt încă întunecaţi”. E o convingere interioară că, în orice moment de întuneric, lumina e pe cale să apară. Nimeni nu te poate obliga să ai această credinţă care, asemeni iubirii, nu poate fi impusă. Când impui iubirea, creezi rezistenţă şi

chiar şi ură. Încercarea de a impune credinţa duce, de cele mai multe ori, la îndoială şi neîncredere. Dacă nu eşti pregătit, niciun fel de constrângere nu îţi va permite să vezi lumina în mijlocul întunericului tău. Dar, dacă eşti pregătit, vei cunoaşte credinţa, indiferent de ceea ce ţi s-ar arăta. Îţi voi povesti cum am ajuns să am această convingere, care mi-a alungat îndoiala din minte, o dată pentru totdeauna.

Am auzit odată o poveste care, pur şi simplu, părea că are sens. Din momentul acela, mi-am înlocuit toate îndoielile cu credinţă. A fost o vreme în care am pus serios la îndoială existenţa lui Dumnezeu şi faptul că putem găsi o soluţie spirituală pentru orice problemă. Eram genul de persoană mai degrabă agnostică, pragmatică, genul care crede că, dacă nu poţi vedea, atinge, simţi sau mirosi ceva, atunci nu poţi admite că există. Această poveste părea să-mi clarifice totul. E o poveste simplă, ce scoate în evidenţă absurditatea existenţei unui univers ce ar funcţiona perfect în absenţa unei inteligenţe diriguitoare.

În această poveste ţi se cere să îţi imaginezi cum ar fi să vezi o groapă de gunoi plină cu milioane de deşeuri disparate: cabluri împrăştiate peste tot, bucăţele de metal, cauciucuri, pernuţe, mecanisme electrice, şuruburi şi piuliţe, sticlă, capace de toaletă şi orice altceva îţi poţi imagina, zăcând aruncate la întâmplare. Deodată, un vânt uriaş suflă prin această groapă de gunoi haotică, iar deşeurile sunt aruncate în aer, lovindu-se unele de altele, zburând şi prăbuşindu-se în toate direcţiile. Apoi, tot brusc, forţa vântului se potoleşte, şi acolo, în groapa de gunoi, unde înainte erau milioane de gunoaie, acum este un avion de pasageri, un Boeing 747, gata de zbor. Dintr-o întâmplare, printr-un noroc sau o coincidenţă ciudată, toate piesele au fost puse cap la cap pentru a face, din câteva milioane de bucăţi de deşeuri, o aeronavă cu reacţie, perfectă. De la gunoaie disparate, la o perfecţiune precisă, printr-un accident.

Contemplând absurditatea situaţiei, mi-am amintit că, la rândul meu, am găsit, la un moment dat, o explicaţie

similară pentru univers, cu miliardele şi miliardele de piese componente, ce ajung să coexiste şi să interacţioneze într-o simetrie perfectă. Toate ajungând să funcţioneze astfel printr-o coincidenţă, un mare noroc sau o pură întâmplare. Mi-am revizuit punctul de vedere pentru a face loc unei idei noi, şi anume că există, cu siguranţă, o energie creatoare care face totul să funcţioneze.

Există un sistem inteligent, din care cu toţii facem parte. Există o forţă, o putere, o conştiinţă care a creat sistemul şi care îl întreţine. Acea forţă este omniprezentă şi, prin urmare, se află şi în tine. Corpul tău este o parte din acest sistem şi este, la rândul lui, un sistem de piese perfect coordonate. Deşi poate părea aleatoriu şi lipsit de inteligenţă, ar fi culmea aroganţei şi a naivităţii să presupui că e accidental. E la fel de improbabil cum ar fi ca vântul să sufle din întâmplare câteva milioane de bucăţi de deşeuri şi să creeze din ele un avion 747, la fel cum ar fi şi ca o forţă să aranjeze doar din întâmplare acest sistem inteligent, din care facem cu toţii parte, ce are miliarde de piese aflate în mişcare. Acea povestioară simplă m-a deschis către convingerea că există o inteligenţă numită în fel şi chip, dar alcătuită în esenţă din cooperare, armonie, pace, flux sau iubire, care este sursa oricărui lucru.

Rămânând în energia cooperării, armoniei, păcii şi fluxului, suntem întotdeauna conectaţi la această forţă pe care eu o numesc spirit sau Dumnezeu. Ştiu că pot să-mi încredinţez viaţa acestei forţe în orice moment. Când observ că le-am permis gândurilor mele să se abată de la această putere creatoare unică, invit iubirea să înlocuiască iluzia unei probleme. Un alt mod de a spune acest lucru este că aduc credinţă în prezenţa îndoielii, iar îndoiala dispare. Vechiul proverb irlandez o spune atât de bine: „Frica a bătut la uşă. Credinţa a răspuns. Nu era nimeni”.

CUM SĂ-ŢI CONTROLEZI DESTINUL PRIN CREDINŢĂ

Semănând credinţa pentru a anula îndoiala poţi prelua conducerea asupra propriei vieţi, nu numai prin eradicarea temerilor, ci şi prin convingerea că ai acces la o

forţă creatoare superioară oricând simţi că ai nevoie de ajutor. Când intri în contact conştient cu această forţă spirituală, cunoşti ceva ce nu poate fi distrus, ceva ce nu s-a născut niciodată, nu moare niciodată, este întotdeauna prezent şi nu are formă sau limite. Nu ai nevoie de aprobarea sau de acceptul nimănui. Nu e necesar să intri cu alţii în polemici legate de existenţa acestei surse spirituale universale a întregii vieţi. Nu te afli în vreo competiţie. E a ta. Potrivit lui Carl Jung, relaţia pe care o persoană o are cu infinitul spune multe despre viaţa ei. Petrece un timp şi descoperă ce fel de relaţie ai tu cu infinitul.

Sunt întotdeauna de părere că propria-mi credinţă este o chestiune foarte personală. Mai ştiu şi că orice încercare de a-i influenţa pe alţii sau de a aduce argumente legate de relativele merite ale propriei mele credinţe într-o putere spirituală superioară nu numai că este o pierdere de vreme, dar mă şi îndepărtează de spirit şi mă duce în lumea egoului. În momentul în care simt nevoia să-mi apăr credinţa sau să aduc argumente în favoarea ei, mă mut în sfera nevoii de a avea dreptate. Sunt transportat imediat către îndoieli şi incapacitatea de a avea acces la conştiinţa spirituală. Reamintesc aici că: „Spiritul dă viaţă. Trupul nu contează câtuşi de puţin”. Rămânând tăcut şi intim într-o energie spirituală a convingerii, eu:

1. aduc aceeaşi energie a iubirii şi păcii în situaţia prezentă.
2. fac posibilă apariţia unei soluţii spirituale; şi
3. aduc credinţă în zona în care, înainte, domnea îndoia la conştiinţei egoului.

Credinţa devine, astfel, un mod de a te îndrepta către interior şi de a crea un sentiment de control asupra propriei vieţi, în orice moment. De îndată ce intri în contact conştient cu Dumnezeu şi ai o experienţă directă cu El, poţi folosi această cunoaştere în orice situaţie. Aceasta nu este o convingere moştenită în virtutea naşterii tale, ci o cunoaştere care este numai a ta, în virtutea

angajamentului tău faţă de energia ta spirituală superioară. Când te confrunţi cu o problemă, te poţi îndrepta către această credinţă, chiar dacă problemele par să se agraveze şi să devină aproape insuportabile. După cum a spus regele David: „Chiar dacă ar fi să umblu prin valea umbrei morţii, nu mă tem de niciun rău, căci Tu eşti cu mine”.

Mai rău decât „valea umbrei morţii” nu se poate; cu toate acestea, mesajul spiritual este evident. Ai credinţă, şi credinţa va lua locul fricii. Să aduci credinţă în prezenţa îndoielii îţi va fi de folos atunci când îţi muţi câmpul energetic către o vibraţie mai rapidă/înaltă.

Vorbind deschis, în ceea ce mă priveşte, ştiu că nu sunt niciodată singur. Ştiu că, întotdeauna, în astfel de momente, dispun de îndrumare divină. Conştientizarea acestui fapt este singurul lucru pe care mă pot baza să îmi înlăture suferinţa. Ceea ce urmează sunt câteva sugestii care cred că te vor ajuta să aduci în prim-plan credinţa, în momentele de zbucium sau de îndoială.

SUGESTII PENTRU A ALUNGA ÎNDOIALA PRIN CREDINŢĂ

Nu pot sublinia destul de ferm importanţa meditaţiei. Prin meditaţie se poate realiza un contact conştient cu Dumnezeu şi se poate alunga îndoiala.

Meditaţia este o practică rafinată folosită pentru a reduce stresul, pentru a scăpa de oboseală, pentru a hrăni sufletul şi pentru a avea o stare generală de bine. Totuşi, valoarea principală a meditaţiei constă în faptul că îţi permite să intri în contact conştient cu Dumnezeu şi să construieşti astfel credinţa lăuntrică potrivit căreia prezenţa divină este disponibilă tot timpul. Cunoaşterea lăuntrică a faptului că ai contact conştient cu Dumnezeu face să dispară orice îndoieli ai putea avea şi te eliberează de îndoielile pe care ceilalţi le-ar putea proiecta asupra ta. Asta înseamnă credinţă.

Simt că este absolut necesar să insist asupra importanţei pe care meditaţia o are în consolidarea credinţei. Dumnezeu este indivizibil, puterea unică, sursa

întregii vieţi. Dumnezeu este oriunde te-ai afla, omniprezent, omnipotent şi omniscient. Dumnezeu nu numai că este toate aceste lucruri, dar se şi află, întotdeauna, numai aici, în momentul prezent. Momentul prezent, asemeni lui zero în matematică, nu poate fi divizat. Echivalentul acestei unităţi indivizibile în experienţa ta de viaţă este liniştea. Nu poţi împărţi liniştea în două, pentru că există o singură linişte, indivizibilă. Dacă meditezi şi exersezi zilnic această linişte, poţi ajunge *să îl cunoşti pe Dumnezeu*, mai degrabă decât *să ştii despre Dumnezeu*. Această trăire directă, la care ajungi dacă îţi faci mintea să tacă, îţi aduce un grad de credinţă ce rămâne nezdruncinată şi neatinsă de îndoielile sau temerile nimănui, inclusiv ale tale. Acesta este rolul meditaţiei în crearea credinţei ce şterge toate îndoielile. Oamenii cu adevărat luminaţi şi remarcabili din lumea noastră au un partener spiritual permanent, pe Dumnezeu, a cărui voce este cea a tăcerii.

Practică dezvoltarea încrederii în necunoscut. Prin necunoscut mă refer la ceea ce este inaccesibil simţurilor noastre. Ca fiinţe fizice întrupate, avem tendinţa să ne bazăm pe simţurile noastre pentru a determina ce este real. Dacă nu putem vedea, atinge, gusta, pipăi sau mirosi, atunci avem tendinţa să credem că nu are cum să existe. Credinţa presupune să treci dincolo de simţuri pentru a face din conştiinţa spirituală acel spaţiu în care ai încredere, chiar dacă este o frecvenţă care vibrează atât de rapid, încât depăşeşte capacităţile celor cinci simţuri.

Când am început să scriu cărţi, aveam credinţa absolută că voi putea să le public. Credinţa mea era întotdeauna intactă şi fermă, chiar dacă i-am auzit pe alţii exprimându-şi îndoiala că un autor începător ar putea să publice la o editură mare, îndoieli bazate pe experienţele altora care mi-au povestit despre încercările lor eşuate şi îndoieli ale experţilor care „cunoşteau” domeniul. Ca tânăr profesor la colegiu, am anunţat la cursuri că îmi va fi publicată cartea şi am spus chiar ce instituţii media voi vizita. Am făcut acest lucru şi chiar mai multe, dintr-o

încredere în necunoscut ce era o dorinţă arzătoare de a transforma o idee într-o realitate fizică. Acest fel de încredere în necunoscut este ca un magnet invincibil şi invizibil care atrage la sine orice este dorit cu patimă şi aşteptat. Asta este încredere în necunoscut.

Dezvoltă-ţi încrederea chiar şi în absenţa dovezilor fizice, aşa cum sunt ele percepute de simţurile tale. În orice circumstanţe şi în ciuda oricăror piedici, odată ce îţi proiectezi visul, ai cale liberă, iar universul îţi răspunde şi lucrează împreună cu tine pentru a face ca ideea să se manifeste în realitatea fizică. În cazul meu, întotdeauna a funcţionat.

Când eram mic, repetam ce aş spune într-o emisiune de televiziune. Când eram student la colegiu, în timp ce stăteam în clasă şi ascultam profesorii plictisiţi repetând aceleaşi subiecte vechi, mă vedeam pe mine fiind inspirator, amuzant, distractiv şi informând un public larg, în lumea întreagă. Nu aveam altceva decât un vis cu care mă hrăneam în casele adoptive, în Marina Statelor Unite şi la colegiu. Dacă ai încredere în visurile tale şi le urmezi cu stăruinţă, vei stinge, cu încrederea în ideea ta, focul mocnit al îndoielii. Ai încredere că necunoscutul poate fi cunoscut şi că e cu mult mai vast decât cunoscutul. Sau, după cum spune proverbul budist: „Dacă te îndrepţi în direcţia bună, tot ce trebuie să faci este să mergi mai departe”.

Creează-ţi o rugăciune personală care să te aducă în comuniune cu Dumnezeu. După cum am scris mai devreme, scopul rugăciunii este nu să-l influenţeze pe Dumnezeu să-ţi acorde favoruri speciale, ci mai degrabă să îţi reamintească faptul că eşti întotdeauna conectat cu Dumnezeu. După cum a spus-o Søren Kierkegaard, cunoscutul teolog danez: „Rugăciunea îl schimbă nu pe Dumnezeu, ci pe cel care se roagă”. Schimbarea ce are loc în timpul rugăciunii constă în înlăturarea oricărei îndoieli prin credinţă.

Eu folosesc rugăciunea pentru a-mi aminti mereu să acord atenţie fiinţei tăcute ce sălăşluieşte înăuntrul meu şi

pentru a mă afla în strânsă legătură cu cea mai înaltă frecvenţă a spiritului, care este sursa existenţei mele. Nu-i cer niciodată lui Dumnezeu favoruri speciale, nici să-mi îndeplinească dorinţe, să-mi rezolve problemele sau să-mi vindece prietenii. Nu încerc niciodată să îl influenţez în vreun fel pe Dumnezeu. Prezenţa tuturor problemelor şi a necazurilor în viaţă este cauzată de acceptarea lumii materiale drept realitate superioară lumii spiritului. Atunci când mă rog, îmi amintesc să fac din această lume infinită a spiritului piesa centrală a momentului, să am încredere în această prezenţă şi să las în urmă pretenţiile egoului meu mărunt. Imediat ajung într-o lume a păcii şi liniştii. Mă alătur sfatului Sfântului Francisc: „Când ne rugăm la Dumnezeu”, a spus el, „nu trebuie să căutăm nimic – nimic”.

Rugăciunea personală reprezintă o reconectare cu conştiinţa spirituală; cu Dumnezeu. Roagă-te şi în momentele „bune”, şi în cele „rele”, deopotrivă atunci când simţi prezenţa unei probleme şi când te simţi binecuvântat şi liniştit. Rugăciunea îţi aminteşte să fii în strânsă legătură cu vibraţiile spirituale mai rapide, acolo unde iubirea, pacea, bunătatea şi iertarea reprezintă esenţa. Khalil Gibran a spus-o astfel: „Te rogi când eşti nefericit şi la nevoie; ai putea să te rogi şi atunci când eşti pe deplin fericit, şi în zilele îmbelşugate”. Acest fel de comuniune cu Dumnezeu îţi dă o credinţă neclintită, pe care să o pui în faţa tuturor îndoielilor din viaţa ta.

Afirmă-ţi credinţa, nu îndoiala. Credinţa reprezintă încrederea deplină în puterea şi bunătatea spiritului şi în faptul că eşti întotdeauna conectat cu această bunătate.

Când afirmi că lucrurile s-ar putea să nu iasă aşa cum trebuie, că necazurile tale continuă să crească, că problemele sunt de nerezolvat, că Dumnezeu nu te ascultă sau că eşti lipsit de putere în ciuda atâtor eforturi, atunci afirmi mai degrabă îndoiala, decât credinţa. Capacitatea de a cunoaşte credinţa şi de a o afirma îi permite credinţei să se manifeste în viaţa ta.

Când Iisus a vorbit (*Ioan* 14: 27), El a spus: „Vă dau

pacea Mea”. Aceasta este o afirmare a credinţei. El nu sugera, cu siguranţă, că pacea ar fi greu de obţinut şi că trebuie să faci eforturi pentru ea. Iisus a adus pace tuturor prin simpla ei afirmare. La fel, în munca Lui de vindecare, El n-a sugerat: În ultima vreme n-am prea avut succes în tratarea leprei, dar, dacă mă ascultaţi pe mine, aveţi şanse de supravieţuire de treizeci la sută în următorii cinci ani. A spus, în schimb: „Eşti vindecat”, afirmând credinţa la cel mai înalt nivel spiritual, iar vindecarea a avut loc.

Şi tu trebuie să înveţi să îţi afirmi credinţa în ciuda îndoielii, gândind că lucrurile se vor rezolva cu bine, se vor îmbunătăţi. Gândeşte, scrie şi rosteşte afirmaţii precum acestea. Intenţionez să creez prosperitate, voi face orice este necesar pentru a eradica această problemă, ştiu că nu sunt singur şi am credinţă că totul e spre bine, nu dau energie răului sau problemelor, deoarece ştiu că totul e aşa cum trebuie în ordinea divină, mă voi sfătui cu Dumnezeu şi ştiu că voi fi îndrumat să fac ceea ce trebuie. Toate acestea sunt afirmaţii ale credinţei, care, atunci când e pusă în practică, îţi va oferi o posibilă soluţie spirituală la orice problemă.

Refuză să stăruieşti asupra unor gânduri despre problemele din viaţa ta. Fă un efort pentru a refuza să păstrezi orice problemă în gândurile tale mai mult de câteva clipe. Odată ce ai devenit conştient că rămâi blocat într-o problemă, gândeşte-te la diferite alternative, mergi apoi în tăcere la Dumnezeu şi predă efectiv problema acestei energii spirituale mai înalte.

Cedând, creezi un câmp energetic cu un caracter receptiv pentru apariţia soluţiei. Atunci când continui să te întorci la problemă în gândurile tale, ia în considerare acest lucru şi apoi las-o în urmă. Chiar într-un astfel de moment, răspunsul va fi pe deplin limpede. Îţi vei primi soluţia împreună nu numai cu informaţia despre cum să procedezi, ci şi cu conştientizarea faptului că ai capacitatea de a o face.

Această nouă claritate este rezultatul eliberării minţii tale de gânduri legate de problemă. Claritatea mai este şi

consecinţa faptului că eşti dispus să-ţi spui: „Nu ştiu ce să fac în această situaţie, dar sunt dispus să renunţ şi să iau totul de la capăt, cu convingerea că soluţia se află în mâinile unicei puteri atotcunoscătoare”.

În timp ce citeşti toate acestea, te-ai putea gândi că e uşor de zis, dar greu de făcut, pentru că tu crezi că nu poţi să-ţi opreşti gândurile şi să nu mai stăruieşti pe ceva care te deranjează cu adevărat. Vreau să spun că acest fel de gândire, pe care l-ai practicat probabil o viaţă întreagă, este cel care te ţine blocat într-o viaţă năpădită de probleme. De fapt, *poţi* să-ţi dezvolţi o nouă metodă de a vorbi cu tine însuţi, ce implică încredinţarea problemelor din mintea ta lui Dumnezeu. Un motiv pentru care ai putea considera că e greu de făcut este convingerea că tu şi egoul tău mărunt sunteţi singurii care pot rezolva problema şi că a încredinţa problema lui Dumnezeu ar însemna să te sustragi. Dar, aminteşte-ţi, „Cum gândeşti, aşa vei fi”, iar o minte ce se concentrează exclusiv asupra problemelor va acţiona pe baza lor şi, astfel, va face să apară încă şi mai multe. Refuzând să stăruieşti asupra unei probleme şi încredinţând-o lui Dumnezeu, îi permiţi conştiinţei divine a iubirii şi păcii să se reverse în tine. Această conştientizare spirituală aduce soluţia problemelor pe care le analizezi iar şi iar în mintea ta.

După cum ştii acum, problemele sunt în primul rând iluzii. Când te împaci cu ideea că nu are rost să încerci să rezolvi singur nicio problemă, că nu eşti suficient de mare, că nu ştii destul de multe şi că nici măcar nu înţelegi forţele enorme care conlucrează în univers, asupra cărora nu ai niciun control, atunci poţi coopera cu sursa universală la care eşti conectat în permanenţă.

Foloseşte puterea rugăciunii pentru a aduce credinţă într-o lume a îndoielii, pentru alţii care ar putea suferi. Ceea ce urmează este o poveste pe care am primit-o pe e-mail, despre eforturile unui grup de oameni de a folosi rugăciunea colectivă pentru vindecarea unei femei diagnosticate cu cancer ovarian în fază terminală. Este reprodusă aici exact aşa cum am primit-o. Am schimbat

doar numele, pentru a proteja intimitatea celor implicaţi.

Participam la întâlnirea săptămânală a cercetaşilor împreună cu fiul meu şi, în timp ce părinţii erau pe undeva prin spate şi vizitau locurile, Sarah ne-a împărtăşit că a fost diagnosticată cu cancer ovarian şi doctorii i-au dat mai puţin de un an de trăit. Era deja în stadiul patru, ceea ce era foarte grav. I-au recomandat chimioterapia, numai pentru a-i mai da câteva luni de trăit. Eram în martie 1999.

A început să plângă şi am încercat să o consolez. Nu o cunoşteam pe Sarah decât de la întâlniri. Ne-am apropiat în seara aceea şi m-am gândit că trebuie să fac ceva.

După ce am meditat de mai multe ori, m-am hotărât că „O vindecare cu ajutorul mâinilor" era un dar perfect pe care-l puteam oferi. Doar auzisem despre asta, dar nu o făcusem niciodată şi nu ştiam de unde să încep. Am luat legătura cu soţul ei şi mi-a dat o listă cu familia şi rudele ei, împreună cu o listă cu numele prietenilor. Am organizat o întâlnire cu câţiva prieteni apropiaţi şi familia, iar trei pastori de la biserica noastră au venit să ajute. După câteva întâlniri, am stabilit împreună o zi, un loc, o oră, am trimis e-mailuri etc. Pe scurt, biserica s-a umplut de prieteni şi rude mai apropiate şi mai îndepărtate şi toată lumea a contribuit cu gustări, băuturi, rugăciune, muzică, amiciţie. Seara a decurs perfect. Puterea rugăciunii era evidentă!

După acea seară, m-am dus acasă simţindu-mă bine în legătură cu ceea ce făcusem, dar nu aveam speranţă. Cancerul ei era cel mai rău posibil. M-am dus să îi văd pe câţiva dintre medicii care o tratau (sunt prieteni ai familiei noastre), iar ei mi-au spus foarte clar că cei mai mulţi oameni mor din cauza acestui tip de cancer îngrozitor şi că ei făceau tot ce puteau pentru a o ajuta să se simtă bine pe durata tratamentului şi a timpului rămas.

N-am mai vorbit mult cu ea de atunci. Am primit o felicitare de sărbători de la ea şi suna de parcă îşi lua rămas-bun de la toată lumea. În ianuarie 2000, a terminat chimioterapia şi nu mai avea ce să facă. A fost supusă unei intervenţii chirurgicale exploratorii pentru a determina în

ce stare erau ovarele şi pentru a afla cât de mult s-a răspândit cancerul sau dacă puteau să-l împiedice să se extindă. Spre uimirea lor, cancerul dispăruse! Nu erau urme de cancer pe nicăieri... e un miracol! Sunt încă şocată! E eficientă rugăciunea? Tu ce crezi?

Ştii ce cred eu. Rugăciunea este energie. Energie spirituală. La Dumnezeu, *toate sunt cu putinţă*. Ar mai fi ceva de spus?

Pe cât posibil, păstrează-ţi credinţa ca pe o chestiune personală, între tine şi Dumnezeu. Tendinţa de a-ţi exprima punctele de vedere şi de a-i converti pe alţii la modul tău de gândire invită egoul într-o zonă în care numai spiritul are succes. În momentul în care încerci să îi convingi pe alţii de corectitudinea modului tău de gândire, opreşti procesul credinţei şi al manifestării. De ce? Deoarece acum te afli în poziţia în care trebuie să te justifici şi să te aperi. Simţi nevoia ca tu să ai dreptate şi ceilalţi, nu. Îţi scazi vibraţia energetică până la frecvenţele conflictului, furiei, ranchiunei, fricii şi altora asemănătoare, toate ivindu-se pe neaşteptate, atunci când inviţi egoul în credinţa ta. „Spiritul dă viaţă, trupul nu foloseşte la nimic”. Rămâi cu spiritul şi ţine trupul deoparte.

Fiind în comuniune personală cu Dumnezeu şi transmiţând iubire celor ce au un punct de vedere diferit, rămâi tu însuţi în credinţă. Numai această energie te va menţine în pace şi îţi va permite să transmiţi pacea şi în exterior. Păstrează-ţi credinţa între tine şi Dumnezeu şi astfel vei face mai mult pentru a înlătura îndoiala decât ai face prin dezbateri şi prin prozelitism, încercând să-i converteşti pe alţii la modul tău de viaţă.

Recunoaşte-l meritul lui Dumnezeu. Atunci când oamenii mă felicită pentru cărţi şi înregistrări şi mă copleşesc cu laude pentru realizările mele, întotdeauna le spun politicos mulţumesc, dar, în inima mea, eu ştiu mai bine. Dumnezeu scrie toate cărţile, creează toate înregistrările, pictează toate tablourile, proiectează toate clădirile şi construieşte toate podurile. Toate lucrurile sunt făcute de această minte universală pe care am numit-o aici

Dumnezeu. Eu nu sunt decât o unealtă a acestei conştiinţe superioare, la care sunt tot timpul conectat. Când îmi las deoparte vanitatea şi, mental, refuz să îmi asum meritul, totul pare să decurgă de la sine. Sunt în armonie cu ceva ce nu pot vedea sau atinge şi degetele mele se mişcă, cu un stilou între ele, pentru a crea simboluri pe un bloc de hârtie de scris. Pe scenă, corzile mele vocale se mişcă şi ies cuvintele, dar eu nu ştiu de unde vin. Îi spun adesea soţiei mele cum timpul pare să nu aibă nicio însemnătate atunci când sunt cu adevărat inspirat (în spirit) şi scriu sau vorbesc. Orele zboară de parcă timpul nu ar exista. Totul decurge de la sine, firesc, iar eu ştiu că am atins ceea ce, înainte, erau doar forţe în stare latentă. Cu Dumnezeu, nu există timp.

La fel cum sângele este făcut să curgă prin corpul meu de către o forţă invizibilă, ce îmi face inima să bată şi să pompeze sânge fără încetare, tot aşa, aceeaşi forţă invizibilă pompează cuvinte prin stiloul meu. O venerez. Am încredere în ea. Ştiu că nu mă va abandona niciodată. Ştiu că nu mă pot separa de ea. Eu şi cu ea suntem eterni, iar ego-ul meu mărunt şi firav nu îşi asumă meritele pentru niciuna dintre realizările mele. Aduc credinţa în prezenţa oricărei îndoieli pe care egoul meu ar putea-o declanşa şi, atunci când fac asta, timpul se opreşte în loc şi totul este perfect.

Inspiră-L pe Dumnezeu. Acest lucru ar putea suna neobişnuit în contextul dat, însă respiraţia ta este o unealtă fenomenală cu care poţi construi credinţă, dincolo de orice îndoială. Atunci când te confrunţi cu îndoiala în viaţa ta, devino conştient de acest lucru extraordinar numit respiraţie. Câteva momente de conştientizare profundă a respiraţiei mă fac să revin la credinţa mea în forţa invizibilă ce lucrează fără oprire pentru a menţine fluxul vieţii. Inspiraţie şi expiraţie, exact ca bătăile inimii, ca valurile oceanului din faţa casei mele, mişcându-se neîncetat înainte şi înapoi. Foloseşte conştientizarea respiraţiei tale drept element de conectare la Dumnezeu, în special atunci când te simţi deconectat de către iluzia

unei probleme cu care te confrunţi în mintea ta. Să fii conştient de respiraţia ta este liniştitor, mângâietor şi hrănitor. Este un mod de a aduce credinţă în prezenţa îndoielii sau a problemelor, pe care eu îl consider util.

Aminteşte-ţi că un placebo este exemplul perfect de credinţă în acţiune. Iei o pastilă de zahăr, crezând că ea conţine elixirul magic ce-ţi poate vindeca tumoarea, alina artrita, scădea tensiunea sau ce te poate stimula sexual, şi credinţa ta este cea care îţi determină corpul să creeze armonia pe care o doreşti, nu pastila de zahăr. Acelaşi fel de credinţă în energia lui Dumnezeu poate şi chiar îţi va aduce pace şi armonie în viaţă, dacă te hotărăşti să faci din ea convingerea ta interioară.

William Blake a scris pe vremuri un inteligent distih rimat, ce rezumă acest capitol şi rugămintea intensă a Sfântului Francisc de a semăna credinţă acolo unde este îndoială: „Dacă soarele şi luna s-ar îndoi vreodată/S-ar stinge de îndată”.

Soarele şi luna, la fel ca orice creaţie a lui Dumnezeu, supravieţuiesc şi strălucesc prin credinţa şi numai prin credinţa că niciodată nu vom dispărea.

ACOLO UNDE ESTE DEZNĂDEJDE SĂ SEMĂN SPERANŢĂ

„Compară splendoarea senină şi simplă a unui trandafir înflorit cu tensiunile şi agitaţia din viaţa ta. Trandafirul are un dar ce ţie îţi lipseşte. Este pe deplin mulţumit să fie el însuşi. N-a fost programat de la naştere, aşa cum ai fost tu, să fie nemulţumit de sine, aşa că nu are nici cea mai mică dorinţă de a fi altceva decât e. De aceea el are graţia ingenuă şi lipsa conflictului interior ce, în lumea omenească, se găsesc doar la copiii mici şi la mistici”.

— ANTHONY DEMELLO, *THE WAY TO LOVE*

e este speranţa dacă nu un sentiment de optimism, un gând ce îţi spune că lucrurile se vor îmbunătăţi, că nu va fi mereu deprimant, că există întotdeauna o cale prin care te poţi ridica deasupra circumstanţelor. Speranţa este o conştientizare interioară a faptului că nu trebuie să

suferi pentru totdeauna şi cumva, undeva, există un remediu pentru deznădejde pe care-l vei găsi, numai dacă vei putea să-ţi păstrezi în suflet această aşteptare. Când rostim acest vers din rugăciunea Sfântului Francisc, cerem puterea de a aduce speranţă tuturor celor care sunt deznădăjduiţi, precum şi nouă înşine. Deoarece, în prezenţa unei viziuni pline de speranţă, deznădejdea şi suferinţa nu ne mai atrag atenţia.

Deznădejdea este o atitudine pe care o avem numai în mintea noastră. E un mod de a privi o situaţie de viaţă şi de a te simţi fără speranţă. Nu există deznădejde în lume. Nu poţi să aduci acasă o găleată plină de deznădejde, există numai oameni care au gânduri deznădăjduite. Este crucial să înţelegi asta. S-ar putea să fie multe situaţii vrednice de plâns în viaţa ta şi în vieţile celorlalţi, cu toate acestea, prin ele însele, sunt simple situaţii, realităţi ale vieţii şi nimic mai mult. Deznădejdea în sine este un proces mental care percepe o situaţie şi o evaluează ca fiind îngrozitoare. Când admiţi, pur şi simplu, că deznădejdea este doar o atitudine mentală, începi un proces prin care aduci speranţa faţă în faţă cu viziunea interioară a disperării şi astfel o faci pe aceasta din urmă să dispară.

E imposibil ca speranţa şi deznădejdea să coexiste, una o anulează pe cealaltă. Adesea însă, deznădejdea este cea care anulează speranţa. În acest vers din rugăciunea Sfântului Francisc, cerem puterea de a inversa procesul şi de a anula deznădejdea printr-o viziune a speranţei. Dacă te gândeşti bine, nici speranţa nu este altceva decât un gând sau o viziune.

CUM SĂ ÎNLOCUIEŞTI PESIMISMUL

CU OPTIMISMUL

E important să ne amintim aici că energia are o frecvenţă. În frecvenţa deznădejdii, energia este joasă şi te simţi deprimat sau supărat. Afirmaţia „Mă simt deprimat astăzi” descrie deznădejdea pe care o simţi atunci când energia ta se află la frecvenţe joase. Atâta vreme cât rămâi la acea frecvenţă joasă, vei continua să atragi şi mai multă

energie de acest fel. Oamenii care trăiesc într-o stare perpetuă de deznădejde mentală nu îşi dau niciodată voie să experimenteze frecvenţele mai înalte ce ajung până la energia spirituală. Îşi alimentează în schimb energia joasă, procesând aproape fiecare eveniment dintr-un punct de vedere pesimist. De îndată ce te identifici cu afirmaţia „Viaţa e grea”, exact aşa va trebui să fie experienţa ta. Ca întotdeauna, legea centrală a universului triumfă: „Cum gândeşti, aşa vei fi”.

Dacă priveşti înapoi la capitolul unu, vei băga de seamă că un ingredient de bază al energiei spirituale este buna dispoziţie, un punct de vedere asupra vieţii în care eşti plin de speranţă şi optimist. În această energie mai înaltă a optimismului, e probabil să spui: „Azi mă simt deasupra tuturor”. Deasupra şi mai înalt înseamnă acelaşi lucru. Prin urmare, prezenţa unei vibraţii ce este deasupra celorlalte anulează iluzia pesimismului. Încă o dată, să ne amintim că tot ce a creat Dumnezeu este bun, iar Dumnezeu a creat totul, aşadar deznădejdea sau pesimismul reprezintă creaţii ale minţii tale, generate de convingerea ta că ai fi separat de Dumnezeu. În multe feluri, mâhnirea noastră este o despărţire de Dumnezeu. Adu optimism acolo unde se află pesimismul, aducând energia conştiinţei lui Dumnezeu în spaţiul în care acţionează pesimismul, care se află, bineînţeles, pe teritoriul minţii noastre.

Soluţia spirituală pentru orice deznădejde şi pentru toate deopotrivă constă, în primul rând, în creşterea energiei, intrând în contact conştient cu Dumnezeu şi având încredere în această conexiune, făcând, prin urmare, să dispară imaginile negativităţii şi pesimismului şi, în al doilea rând, în transmiterea, în exterior, a acestei energii mai înalte, aflată „deasupra”, către ceilalţi, care cred în deznădejde şi care îşi trăiesc, aşadar, vieţile într-o deznădejde mută. Prin simplul fapt că se află în prezenţa energiei tale spirituale mai înalte, ceilalţi pot fi influenţaţi de starea ta sufletească plină de speranţă şi voioşie. De fapt, devii un far al speranţei, ce arată calea desprinderii

de mâhnire şi deznădejde. Crescându-ţi energia, faci să fie imposibil ca oamenii din jurul tău să se mai agaţe de ideile false conform cărora ar fi separaţi de tot ceea ce este bun, adică de Dumnezeu.

CUM SĂ RUPI ATAŞAMENTELE DE MÂHNIRE ŞI DEZNĂDEJDE

Sună absurd să spui că cineva ar vrea să fie ataşat de mâhnirea lui sau a ei, însă exact aşa stau lucrurile. Un proces îndelungat de condiţionare a sentimentelor că viaţa e nedreaptă, că altcineva e responsabil pentru durerea noastră, că nimeni nu ne înţelege cu adevărat duce inevitabil la obiceiul de a avea gânduri de deznădejde. Să te agăţi de aceste idei menţine o persoană blocată în autocompătimire, ceea ce, până la urmă, se transformă în ură de sine. Motivul pentru care un individ rămâne ataşat este că, trăind în deznădejde, nu trebuie să-şi asume niciodată riscul de a accepta responsabilitatea pentru mâhnirea lui sau de a-şi schimba tiparele de-o viaţă. E un adăpost sigur prin faptul că îţi permite să suferi în confort.

E extrem de comun ca oamenii să îşi construiască vieţile pe noţiunea greşită că, fără anumite lucruri sau fără anumite persoane, ei nu pot fi fericiţi sau liberi. E aproape ca şi cum ar fi programaţi să fie nefericiţi. Prin urmare, atitudinea lor este că fără lucrurile mele, fără o anumită persoană, fără bani, fără prietenie sunt predestinat să fiu mâhnit. Prin urmare, devin condiţionaţi să creadă că absenţa a ceva reprezintă o scuză pentru deznădejde. Cu toţii am înghiţit aceste convingeri într-o oarecare măsură şi ne-am dezvoltat, în consecinţă, diferite grade de ataşament. Aceste ataşamente sunt sursa deznădejdii, pentru că ne justificăm mâhnirea pe baza a ceea ce ne lipseşte sau a cine ne lipseşte. De fapt, trăim extazul atunci când obţinem un obiect; neliniştea când l-am putea pierde; şi deznădejdea atunci când l-am pierdut!

Pentru a depăşi acest ciclu al ataşamentului trebuie să ne reamintim de diferenţa dintre egoul nostru şi sinele

superior. Vocea egoului e mereu dornică să domine prin gânduri de genul: „Sunt ceea ce am, ceea ce fac şi ceea ce gândesc ceilalţi despre mine”. Dacă poţi rămâne tăcut suficient timp, vocea lui Dumnezeu va pătrunde cu mesaje precum: „Niciunul dintre aceste lucruri nu îţi va aduce fericirea, sunt doar nişte iluzii. Eu sunt singura ta sursă de pace. Acesta este sinele tău superior vorbind, aceasta este soluţia spirituală pentru toate problemele legate de ataşamente”.

Pentru a fi cu adevărat fericit, ai un singur lucru de făcut. Să te de programezi şi astfel vei scăpa definitiv de ataşamentele cu energie joasă. Aminteşte-ţi acum, un ataşament nu e o realitate, este o fantezie din capul tău, despre care ai ajuns să crezi că ar fi reală. Chiar e posibil să trăieşti fericit fără ataşamente. Exersează să *nu* spui sau să *nu* gândeşti că trebuie să ai pe cineva sau ceva anume ca să te eliberezi de deznădejde. Înlocuieşte aceste expresii cu atitudinea pe care o ai faţă de un apus, o pasăre în zbor, o minunată grădină cu flori. Le iubeşti pentru ceea ce sunt, le eliberezi de orice pretenţii pe care le-ai putea avea de la ele şi te bucuri de ele, fără a te agăţa de ele. Fă asta şi deznădejdea ce depinde de sentimentele că nu ai ceea ce-ţi trebuie vor fi neutralizate şi vor dispărea. Pentru a scăpa de ataşamente trebuie să renunţi, pur şi simplu, la ele. Fă asta amintindu-ţi, fără încetare, că tu crezi, în mod eronat, că motivul nefericirii tale este că cineva sau ceva lipseşte din viaţa ta. Nefericirea şi deznădejdea sunt doar idei.

Poţi păstra şi iubi obiectele tuturor ataşamentelor tale, fără să renunţi la vreunul dintre ele. Poţi iubi profund şi te poţi simţi liniştit şi neamenințat. Exact aşa te iubeşte Dumnezeu pe tine. Necondiţionat. Fără ataşamente. Pe scurt, calea de a elimina deznădejdea este să te eliberezi de ataşamente şi să te relaxezi cu convingerea că sinele tău, cu vibraţiile cele mai înalte şi mai rapide, nu are *nevoie* de nimic şi de nimeni pentru a se simţi împlinit. Mutarea în câmpul energetic fără ataşamente al lui Dumnezeu îţi furnizează speranţa de care ai nevoie pentru

a depăşi deznădejdea. Asta presupune să iubeşti totul, inclusiv suferinţa ta. De ce să-ţi iubeşti suferinţa? Pentru că îţi oferă ocazia de a fi martor la deznădejde, în loc să o accepţi.

CUM SĂ-ŢI CONTROLEZI DEZNĂDEJDEA

Unul dintre marii învăţători din viaţa mea, Nisargardata Maharaj, a spus odată: „Atât timp cât te identifici cu ansamblul corp-minte, eşti vulnerabil la tristeţe şi suferinţă”. Concluzia pe care eu o trag de aici este că trebuie să învăţăm să fim simpli martori la ansamblul corp-minte, cu toate nevoile sale.

Când mă retrag puţin şi mă observ, nu mă mai identific cu lumea materială. Prin urmare, nu sunt vulnerabil la tristeţea, suferinţa şi deznădejdea care există în lumea fizică. Astfel, aduc un sentiment de speranţă şi optimism faţă în faţă cu iluzia deznădejdii. Îmi observ ansamblul corp-minte şi spun în tăcere ceva de genul: „Ia uită-te la Wayne acum, el chiar crede că deznădejdea lui e reală. Se poartă de parcă el ar fi cel care trece prin asta, când de fapt eu sunt el, privind toată această intrigă în desfăşurare. Dacă s-ar opri numai puţin şi s-ar reconecta la spirit, s-ar trezi din deznădejdea lui imediat”. Ca martor, nu eşti vulnerabil, pentru că te vezi pe tine însuţi dintr-o altă perspectivă.

E posibil, de asemenea, să adopţi atitudinea de observator pentru a-i ajuta pe alţii care sunt blocaţi în chinul deznădejdii. Spune cuiva să se dea un pas înapoi, în mintea lui sau a ei, şi doar să observe ceea ce el sau ea vede. Astfel, ajuţi acea persoană să înlocuiască deznădejdea cu observaţia. Mi se pare folositor să îmi amintesc permanent că eu sunt cel care observă, şi nu ceea ce observ. Acest lucru îmi permite să aduc energia mai înaltă/rapidă a conştientizării spirituale în orice loc în care deznădejdea este prezentă.

POT CU ADEVĂRAT SĂ-MI IUBESC DEZNĂDEJDEA?

Gândeşte-te la asta. Suferinţa încetează atunci când nu te mai gândeşti la ea ca fiind suferinţă. Conform

spuselor sfântului indian Sivanda: „Dacă te pregăteşti pentru a te bucura de suferinţă, dacă tu crezi că totul e făcut de Dumnezeu ca să devii mai bun şi pentru înălţarea ta, dacă primeşti durerea ca pe un mesager de la Dumnezeu, menit să-ţi amintească de El… atunci durerea nu va mai fi durere. Suferinţa nu va mai fi suferinţă”.

Atunci când te gândeşti la aceste cuvinte, asigură-te că subliniezi concluzia. Durerea şi suferinţa nu există atunci când sunt privite din perspectiva lui Dumnezeu. Asta înseamnă că, atunci când te muţi în energia spirituală, lucrurile în legătură cu care eşti deznădăjduit dispar. Ceea ce ai numit suferinţă este, de fapt, o binecuvântare minunată. Te învaţă să te întorci spre Dumnezeu sau să-ţi creşti vibraţia până la frecvenţa spiritului şi să aduci în peisaj acel spirit iubitor, în momentul prezent.

Pot spune cu toată sinceritatea că majoritatea lucrurilor care cândva mă făceau să fiu deznădăjduit şi să sufăr s-au dovedit a fi cele mai importante momente de dezvoltare şi de iniţiere a mea în devoţiune. A trebuit să învăţ că scopul a ceea ce pe atunci numeam suferinţă a fost să-mi mistui egoul şi, astfel, să mă purific. Acele momente din viaţa mea când am ajuns jos mi-au furnizat energia care m-a impulsionat spre un nivel mai înalt. Dacă am şti, în miezul suferinţei, că acea experienţă este un preludiu necesar, având ca rezultat un progres spiritual, atunci am putea să ne bucurăm în acea „suferinţă”, după cum ne sfătuieşte Sivanda.

Dacă ai putea să te opreşti chiar în plin sentiment de deznădejde şi să transmiţi iubire, ai şti aproape imediat motivul pentru care treci prin această deznădejde. Chiar mai bine, nu te-ai mai gândi la ea ca fiind deznădejde. *Voilà*! Ai anulat iluzia tristeţii, aducând frecvenţa iubirii să suporte problema. Pe scurt, nu te afli aici ca să te căinezi şi să plângi pentru nenorocirile condiţiei umane, ci pentru a le schimba prin iubirea, puterea şi vitalitatea care sunt deja prezente în interiorul tău. Asta înseamnă să aduci speranţă în prezenţa deznădejdii.

Asta înseamnă să dai viaţă unei soluţii spirituale pentru iluzia deznădejdii, ca problemă. Pentru mulţi, asta sună ca un bun motiv admisibil pentru a acţiona. Totuşi, există milioane de oameni care susţin că acest lucru e imposibil atunci când suferi de deznădejdea supremă, depresia.

CUM SĂ PUI CAPĂT DEPRESIEI PRIN SPERANŢĂ

Depresia este, mai mult sau mai puţin, un fenomen contemporan. Astăzi se vorbeşte, mai mult decât oricând, despre depresie. Am văzut estimări conform cărora în jur de 20% din populaţia ţărilor dezvoltate suferă de depresie. Şi există diferite grade ale acestui fenomen. Depresia clinică este, potrivit relatărilor, cea mai gravă, şi este aceea în care oamenii nu pot funcţiona în viaţa cotidiană şi sunt supravegheaţi să nu se sinucidă. Totul, din cauza acestui monstru numit depresie!

Cu toate acestea, depresia în sine nu există. Nu poţi aduce acasă un recipient plin cu depresie, pe care să o analizezi, să o cureţi şi să o elimini din viaţă. Nu există depresie ca atare, nu există decât oameni care au gânduri depresive. Cu siguranţă, există oameni care sunt convinşi că suferă de depresie. Există o întreagă industrie farmaceutică dedicată producţiei în masă de medicamente menite să combată această boală. În multe cazuri, medicaţia pare să reducă simptomele de deznădejde şi lipsă de speranţă, cum ar fi apetitul scăzut, insomnia, lipsa respectului de sine şi un sentiment general de apatie. Unii specialişti spun că depresia este psihologică, alţii insistă că ar fi un dezechilibru chimic. Dar un lucru e cert, în lumea noastră occidentală industrializată, noi credem că depresia e o problemă cât se poate de reală.

Într-o lucrare clasică, *From Medication to Meditation* (*De la medicaţie la meditaţie*[13]), Osho scrie: „Problema depresiei nu există în ţările nedezvoltate – în ţările sărace, oamenii sunt încă plini de speranţă – există numai în ţările dezvoltate, unde ei au tot ce şi-au dorit vreodată… Şi-au

13 Apărută în lb. română sub acest titlu la Ed. Mar, Bucureşti, 2008. (n.red.)

atins scopul – şi această atingere a scopului este cauza depresiei. Acum nu mai există speranţă: ziua de mâine e întunecată, iar ziua de poimâine va fi şi mai întunecată”.

Dacă ai fost educat să crezi că valoarea ta constă în toate aceste lucruri exterioare, atunci când începi să simţi că nu mai ai nimic de dobândit, că provocările vieţii au fost toate satisfăcute şi vezi că poţi avea orice lucru material pe care ţi-l doreşti, îţi pierzi scânteia interioară a vieţii. S-ar putea să ai sau să nu ai toate lucrurile. Ideea este că te afli în nişte vremuri şi într-o cultură care îţi stimulează dorinţa de a concura pentru mai mult din aceste lucruri, chiar dacă e fără sens. Într-o societate învăţată să alerge după bani, dominată de goana nebună după bani şi după tot ce poţi cumpăra cu ei, începi să amâni să arunci o privire la frumuseţea şi măreţia naturii, a altor fiinţe umane şi a întregii vieţi. O viaţă spirituală contemplativă, a comuniunii cu Dumnezeu şi a cunoaşterii sinelui superior, este dată deoparte în favoarea nevoii de a câştiga tot mai mulţi şi mai mulţi bani, şi totuşi banii nu oferă satisfacţie.

Când accentul cade pe energia spirituală interioară a iubirii, păcii, bucuriei, bunei dispoziţii, sărbătoririi şi bunătăţii, n-ai cum să cunoşti depresia epuizantă. Dacă dai deoparte spiritul şi urmăreşti banii cu convingerea eronată că aceştia pot cumpăra orice şi de toate, ajungi să descoperi că nu poţi cumpăra exact ce îţi doreşti cel mai mult. Dacă întreaga ta viaţă este dedicată unui scop despre care ştii în inima ta că este lipsit de importanţă, atunci dai naştere procesului mental pe care îl numim depresie. O iluzie, cu siguranţă, dar una pe care totuşi o vei crede.

Treptat, această stare mentală îi va infecta pe toţi cei apropiaţi ţie, inclusiv pe copiii tăi. Ei vor crede iluzia. Cu toţii vor reacţiona la gândurile cu energie joasă ale depresiei şi deznădejdii, tensiunii, îngrijorării şi fricii, iar sănătatea lor trupească va avea, încetul cu încetul, de suferit.

În energia joasă a depresiei, noi identificăm sau diagnosticăm dezechilibrele chimice ce rezultă din ea şi

ajungem la concluzia că trebuie să readucem acea chimie la nivelul ei natural, armonios. Turnăm chimicale în corpurile noastre şi vedem unele schimbări. Mai puţină deznădejde, mai multă armonie, mai puţină tensiune, mai multă bună dispoziţie. Ajungem la concluzia că depresia s-a vindecat cu medicamente şi chimicale. De ce ansamblul corp-minte a ajuns în dezechilibru ar fi trebuit să fie prima întrebare. Depresia, la fel ca stresul, e generată intern de atitudinile cuiva. Ar putea fi speranţa acel ingredient esenţial ce oferă o soluţie spirituală la uriaşa problemă a depresiei?

CÂTEVA CUVINTE DESPRE SPERANŢĂ

În miezul fiinţei noastre, adânc înrădăcinată în sufletul nostru, există convingerea că suntem indestructibili. Sperăm în nemurire, în viaţă după moarte, speranţă care este un stimulent pentru perfecţiunea morală. Această convingere interioară este speranţa, ce reprezintă o treaptă către trezirea sufletului. E acea voce liniştită, dar de neoprit din interiorul tău care te cheamă spre o energie mai înaltă/rapidă. Într-un fel, speranţa este revigorarea poftei de viaţă şi întreaga fericire ce însoţeşte renunţarea la căutarea sensului şi a puterii în lumea materială.

Povestea lui Buddha este bine cunoscută. Un prinţ care avea de toate şi şi-a dat seama că acest lucru nu-i oferea iluminare. A renunţat la preocuparea pentru ceea ce e material şi a căutat o cale nouă, ce a dus într-un loc în care spiritul domnea peste lumea iluzorie a lucrurilor materiale. Nu vreau să spun că ar fi necesar ca tu să renunţi la toate posesiunile tale fizice şi materiale pentru a găsi fericirea, cu toate că nici nu o exclud. Îţi cer numai să te gândeşti la importanţa pe care o joacă pierderea poftei de viaţă în apariţia deznădejdii şi a depresiei în viaţa ta. Şi te încurajez să înlocuieşti goana neobosită după bani, ce nu pot cumpăra fericirea, cu intenţia de a-ţi crea o experienţă de viaţă mai profundă şi mai bogată. Speranţa va înlocui atunci, la propriu, deznădejdea. Şi va fi imposibil ca depresia, clinică sau de orice alt fel, să apară.

Eu privesc prezenţa acestei atât de puternice convingeri în depresia dobândită, din societatea occidentală contemporană, ca pe o criză morală, deoarece ea reprezintă o căutare maladaptativă a sacrului din noi. Mai ştiu şi că, atunci când renunţăm să ne mai bazăm pe indicii externi ai succesului şi ne dăm seama că ei ne privează de capacitatea de a trăi la nivelul energiei spirituale, înlocuim deznădejdea cu un sentiment proaspăt de speranţă şi este imposibil ca depresia să apară.

Ceea ce urmează sunt câteva sugestii pentru aducerea sentimentului de speranţă şi conştiinţă spirituală în toate momentele cu iz de deznădejde, mâhnire sau depresie.

SUGESTII PENTRU A TRANSFORMA DEZNĂDEJDEA ÎN SPERANŢĂ

Începe să te bucuri de non-atasament. Crescându-ţi propria conştientizare, poţi iubi fără a fi ataşat. O iubire ataşată creează deznădejde, deoarece plasezi sursa împlinirii şi fericirii tale la altcineva. Dacă ei refuză să coopereze aşa cum simţi tu că ar trebui să o facă, atunci te muţi în disperare.

Să ai, în schimb, speranţă pentru tine. Poţi iubi pe oricine şi îl poţi sau o poţi aprecia pentru ceea ce este, fără să-ţi spui că ai fi distrus dacă te-ar dezamăgi. Anthony DeMello are două afirmaţii extrem de convingătoare în *The Way To Love* (*Felul în care iubim*), care te vor ajuta să trăieşti iubirea într-un mod neataşat:

1. „De fapt, nu sunt ataşat deloc de tine. Doar mă amăgesc singur cu convingerea că fără tine nu voi fi fericit”.

2. „Îţi las libertatea de a fi tu însuţi: să ai gândurile tale, să-ţi faci toate poftele, să-ţi urmezi înclinaţiile, să te porţi aşa cum hotărăşti tu că îţi place”.

Când analizezi aceste două recomandări pentru iubire detaşată, vei observa că persoana devine importantă pentru tine tot aşa cum un curcubeu sau un concert sunt minunate prin ele însele. Te eliberezi într-un mod categoric. Iubirea de fapt se intensifică, toată deznădejdea

dispare şi ai mai degrabă speranţă în inimă, decât suferinţa pe care o aduce ataşamentul.

Exersează întărirea speranţei, nu a deznădejdii. Nu fi catalizatorul deznădejdii compătimindu-i pe cei care se simt la pământ. Ca terapeut/consilier, am jurat odată că voi căuta mereu să-i fac pe clienţii mei să pună accent mai degrabă pe succesul lor decât pe lucrurile care provoacă sentimente de deznădejde.

De exemplu, l-am încurajat pe un client care nu putea să se înţeleagă cu părinţii lui să analizeze scurtele momente în care a simţit că a avut interacţiuni reuşite cu ei. L-am împins să îşi amintească orice moment reuşit. Cum s-a simţit, ce a gândit, care au fost rezultatele, cum i-a mers în ziua cu momente reuşite şi aşa mai departe. Căutând orice semne de reuşită, aş face din şedinţele de consiliere mai degrabă experienţe ale speranţei, decât momente de consolidare a deznădejdii.

În mod asemănător, clienţii cu dependenţe şi chiar cu dureri cronice au avut, toţi, momente în viaţă în care au simţit că au făcut faţă cu succes „problemelor”. O săptămână în care n-au mâncat excesiv, trei zile în care nu au băut, o zi întreagă fără durere. Toate aceste tipuri de experienţe le dau ocazia să-şi amintească faptul că au puterea de a înlocui deznădejdea cu speranţa, fie şi pentru o singură zi. Dacă o poţi face timp de o zi, atunci nu e exagerat să crezi nici că o poţi face timp de două şi ai astfel un gând plin de speranţă.

Am aflat că insistarea pe aspectele negative, discuţiile despre cauze, scoaterea în evidenţă a sentimentelor rănite şi retrăirea emoţiilor dureroase nu servesc, în cele mai multe cazuri, decât la consolidarea unui sentiment de lipsă a speranţei în prezent. Ca terapeut/consilier, am vrut să aduc speranţă în prezenţa deznădejdii şi, prin acest proces, s-o anulez.

Această logică se aplică şi în cazul deznădejdii din viaţa ta. Aminteşte-ţi de momentele din trecut în care ai simţit un dram de speranţă şi de succes în rezolvarea unei probleme şi încearcă să recreezi gândurile şi sentimentele

prin care treceai atunci. Făcând acest lucru, îţi oferi ţie însuţi o hartă pentru a ieşi din deznădejde. Dacă îţi consolidezi speranţa, vei acţiona pe baza noilor gânduri şi sentimente.

Aminteşte-ţi să apelezi la Dumnezeu şi să-l încredinţezi Lui, la propriu, deznădejdea. Poţi înceta să mai trăieşti deznădejdea, dacă iei chiar acum decizia de a o lăsa în urmă într-un moment de rugăciune tăcută. „Nu fac faţă de unul singur acestei situaţii, ştiu că te afli aici cu mine, ca un partener superior tăcut. Ţi-o încredinţez ţie". Această rugăciune tăcută, simplă şi scurtă îţi va oferi imediat o alinare pentru sentimentele deznădejdii. E o cale de a lăsa în urmă ideea că totul ar fi lipsit de speranţă. În esenţă, ceea ce faci tu prin rugăciune este să ceri acelei iubiri să-ţi ghideze viaţa. E o modalitate de a te elibera de sarcini şi de a folosi puterea care face planetele să se învârtească în jurul soarelui, ţine soarele pe loc şi transformă o sămânţă într-o floare sau într-un copil. E cu mult superioară afirmaţiei: „Voi face acest lucru de unul singur". Solicitând intervenţia divină, te poţi da un pas înapoi şi îl poţi lua, simbolic, de mână pe Dumnezeu.

Acest sfat este tot atât de vechi ca Sfintele Scripturi. Foloseşte-l şi eliberează-te de drama deznădejdii tale. Cu şase cuvinte scurte, poţi să confrunţi cu speranţă deznădejdea şi să obţii o soluţie spirituală pentru orice problemă legată de ea: „Cere şi ţi se va da".

Comportă-te ca şi când speranţa că deznădejdea îţi poate fi alinată ar fi deja aici, la locul ei. În locul reacţiei tale obişnuite la deznădejde, aceea de a rămâne inactiv, de a vorbi în termenii lipsei de speranţă, de a te plânge şi de a arunca vina pe altcineva, de a simţi autocompătimire şi pesimism, creează o imagine a modului în care ai vrea să se rezolve toate şi ia-ţi angajamentul ferm de a te comporta ca şi cum ai avea deja ceea ce îţi doreşti. Dacă vrei mai mult belşug, fă rost de o imagine cu tine în care deja ai primit binecuvântări materiale. Du-te şi aşază-te în maşina visurilor tale în salonul auto, vizualizează cum o conduci, apoi păstrează imaginea în conştiinţa ta. Calea ţi

se va arăta. După cum am spus în *Manifest Your Destiny* (*Manifestă-ţi destinul*), treaba ta nu e să întrebi cum; e să spui „Da!”

Eu şi soţia mea procedăm astfel, în loc să fim deznădăjduiţi din cauza unei porniri sau a unui comportament al copiilor noştri. Amândoi încercăm să vizualizăm ce situaţie li se potriveşte. Şi apoi ne purtăm cu ei ca şi când ar fi obţinut deja ceea ce noi am crezut că e spre binele lor. Practicăm apoi acest mod de comportament cu ei, pentru că aceasta este imaginea noastră mentală despre ei. Pesimismul nostru dispare şi este înlocuit cu o putere pozitivă, necesară pentru a materializa imaginea succesului pe care noi deja o avem pusă bine la locul ei. Astfel încât le putem spune: „Te descurci de minune la şcoală”, „Mâine vei ajunge la timp la scoală” sau „Mă bucur să te văd fericit”. Consolidăm speranţa comportându-ne ca şi când ceea ce ne dorim pentru ei deja s-a întâmplat.

Deznădejdea nu e decât o imagine din mintea noastră. În realitate, suntem orice hotărâm să gândim, oricare ar fi circumstanţele, iar alegerea de a vedea problema ca şi când deja a dispărut reprezintă, de fapt, o înlocuire a deznădejdii cu speranţa.

În mijlocul suferinţei, fă un efort conştient de a vedea binecuvântarea. Este un instrument eficient cu care să elimini deznădejdea. Atunci când simţi că te afli în cea mai mare dificultate şi lucrurile par să meargă din rău în mai rău, încearcă să te opreşti o clipă şi să te întrebi cum te vei dezvolta în urma acestei experienţe. Ascultă-ţi apoi vocea interioară şi rămâi deschis la apariţia lucrurilor bune, pe măsură ce drama deznădejdii continuă să se desfăşoare. Cufundarea în tăcere îţi dă energie să depăşeşti deznădejdea şi, în acelaşi timp, te ajută să te dezvolţi. Când laşi în urmă gândurile de deznădejde, introduci o energie mai înaltă, ce înlocuieşte în cele din urmă iluzia deznădejdii tale.

Când pare imposibil să te opreşti în iureşul suferinţei şi să cauţi binecuvântările, aminteşte-ţi că toate

momentele care, în trecut, păreau traumatizante par acum, când priveşti în urmă, să fi fost experienţe de dezvoltare valoroase. Fostul alcoolic îşi binecuvântează beţiile.

Persoana înstărită îşi slăveşte sărăcia din trecut. Pacientul care şi-a revenit după atacul de cord preţuieşte experienţa bolii. Cuplul fericit preamăreşte suferinţa despărţirii. Fiecare moment disperat a fost necesar pentru a te aduce într-un loc superior, mai fericit al vieţii tale. Aşadar, te îndemn să nu te mai gândeşti la nicio experienţă de viaţă în termenii deznădejdii.

Imaginează-ţi că priveşti înapoi la acel moment şi foloseşti în mod benefic speranţa dezvoltării din experienţa respectivă pentru a opri autocompătimirea. Lasă deznădejdea să se topească în recunoştinţă faţă de oportunitatea pe care o reprezintă de fapt. Rugăciunea Sfântului Francisc se încheie cu acest verset: „Murind, reînvii în viaţa eternă!” Eu sugerez că odată cu moartea unui moment deznădăjduit are loc o naştere spirituală. Dacă reuşeşti să vezi binecuvântarea din deznădejde, atunci când ea apare, dai naştere elixirului speranţei.

Nu-i lăsa pe ceilalţi să facă din tine o cutie de rezonanţă pentru poveştile lor triste. Unor oameni le place foarte mult să spună poveşti despre deznădejde şi dezastre. Cu cât detaliile sunt mai pline de deznădejde, cu atât se pare că le place mai mult să le povestească iar şi iar. În multe feluri, acest lucru aduce deznădejdea pe care ei o povestesc şi în viaţa ta. Consider că este util să precizez că eu, unul, nu aleg să mă complac în deznădejde, a mea sau a altora.

Când sunt bombardat cu poveşti cum ar fi ştirile despre decese, boli, accidente, vreme rea, infracţiuni şi aşa mai departe, dau politicos din cap şi identific posibila binecuvântare din ceea ce aud. „Poate atacul de cord al unchiului Harry îl va face să fie mai conştient de ceea ce mănâncă şi e foarte posibil să îi fi salvat viaţa”. „De câte ori e câte o furtună puternică, ea scoate la iveală ce e mai bun din toată lumea şi oamenii sar să-şi ajute vecinii”.

„Bunica e acum în mâinile Domnului şi nu va mai trece niciodată prin niciun fel de suferinţă”. Acest gen de răspunsuri calculate transmit politicos persoanei căreia îi place să stăruie în deznădejde şi să-i chinuie pe ceilalţi cu poveştile despre dezastre că tu preferi să discuţi despre ceea ce este bun în situaţia respectivă. Adu speranţă în acest tip de bombardări, iar atmosfera se va elibera de îndată de deznădejde.

Practică arta de a fi tot timpul optimist. Oamenii care sunt veşnic optimişti sunt adesea numiţi Pollyanna[14], ca şi când li s-ar aduce o critică. Pentru mine, să fiu numit Pollyanna, aşa cum am fost cu multe ocazii, este un compliment.

A fost odată un oraş în care toată lumea era deprimată. Oamenii erau mohorâţi, economia mergea prost, toată lumea ura totul la vieţile şi la comunitatea lor. Domnea pesimismul. În acest peisaj intră o fetiţă pe nume Pollyanna. În doar câteva săptămâni, toată lumea ajunge să fie bine dispusă, oamenii sunt buni unii cu ceilalţi, iar economia şi-a revenit, datorită atitudinii Pollyannei. *The Secret Garden* (*Grădina secretă*[15]) e o altă poveste minunată despre triumful optimismului unei fetiţe asupra bolii imaginare a unui băieţel răsfăţat. Îţi mai recomand să vezi *The Barrets of Wimpole Street* (*Familia Barrett din Wimpole Street*), un film care descrie cum faimosul poet Robert Browning a ajutat la transformarea lui Elizabeth Barrett dintr-o femeie bolnăvicioasă şi pesimistă într-o femeie plină de viaţă, care mai târziu i-a şi devenit soţie.

Acest fel de poveşti promovează importanţa optimismului. Când sunt criticat pentru că sunt o Pollyanna incurabilă, spun întotdeauna mulţumesc. Ce alt

14 De la cartea omonimă pentru copii, scrisă de Eleanor H. Porter, în 1913, al cărei personaj principal, o fetiţă pe nume Pollyanna, încearcă să întâmpine cu veselie orice situaţie. Principiul Pollyanna a fost desemnat pentru prima oară în psihologie de Matlin şi Stang, în 1978, cu referire la tendinţa oamenilor de a rememora evenimentele din viaţa lor într-o lumină pozitivă. (n.red.)

15 Apărută în lb. română sub acest titlu la Ed. Aldo Press, Bucureşti, 2012. (n.red.)

model mai bun de urmat să ai dacă nu pe cineva care, prin simpla prezenţă, inspiră speranţă, acolo unde, înainte, deznădejdea juca un rol dominant?

Fii consecvent în a te comporta ca şi când ar fi imposibil să dai greş. Îmi place foarte mult acest citat din Louis Pasteur: „Hai să-ţi spun secretul care m-a făcut să-mi ating scopul. Puterea mea constă exclusiv în tenacitatea mea”. Îţi sugerez să devii ca un pitbull care se agaţă de un os numit speranţă. Ţine cu dinţii de osul numit speranţă, indiferent de ceea ce se întâmplă şi de obstacolele şi aşa-zisele eşecuri care ţi-au provocat până acum deznădejdea. Când simţi că gândurile deznădăjduite se întorc, îndreaptă-le către intenţia de a face lucrurile să se rezolve. Eu îmi amintesc de o vorbă veche: „O să treacă şi asta”. Şi îmi reafirm refuzul de a renunţa la mine. Această tenacitate interioară este molipsitoare. Sfântul Francisc, a cărui faimoasă rugăciune constituie baza unei bune părţi a acestei cărţi, a refuzat să renunţe la ceea ce el ştia că este o chemare de la Dumnezeu. Părinţii şi familia lui au încercat totul ca să-l deturneze de la obsesia lui pentru Iisus şi de la devotamentul pentru spirit, dar el a perseverat, tot aşa cum se agaţă pitbullul de os. Ştia, pur şi simplu, că nu avea cum să dea greş, din moment ce credinţa lui era atât de mare, iar obstacolele au devenit mai degrabă oportunităţi pentru speranţă decât să contribuie la o atitudine deznădăjduită. Cine ştie, poate într-o zi vei avea un oraş frumos ca San Francisco numit după *tine*.

Sunt sigur că ai auzit cuvintele emoţionante ale lui Winston Churchill care îşi chema compatrioţii să se ridice şi să lupte pentru onoarea libertăţii, în faţa unui imens nor de deznădejde. „Nu renunţa niciodată. Niciodată, niciodată, niciodată, niciodată – în nimic, mare sau mic, măreţ sau neînsemnat. Nu renunţa niciodată, cu excepţia cazurilor în care o faci pe considerente de onoare sau de bun-simţ”.

Rabdă şi stăruie cu îndârjire. Suferinţa se va transforma, în cele din urmă, în binele tău. Aceasta este

valoarea stăruinţei în aducerea speranţei la iluzia deznădejdii. Oriunde şi oricând întâlneşti deznădejdea, la tine sau la alţii, reaminteşte-ţi pe loc să te muţi în acea energie a spiritului mai înaltă/rapidă. Emite energia direct către ceea ce consideri că ar fi cauza deznădejdii. Înconjoară sursa imaginară cu lumină şi cu iubirea necondiţionată a lui Dumnezeu. În cele din urmă, dar cu siguranţă, vei aduce speranţă la acea deznădejde imaginară şi, astfel, vei fi făcut încă un pas spre cunoaşterea faptului că există cu adevărat o soluţie spirituală pentru orice problemă.

12.

ACOLO UNDE ESTE ÎNTUNERIC, SĂ SEMĂN LUMINA TA

„Nu există niciun obiect într-atât de urât încât lumina intensă să nu îl facă frumos”.

— RALPH WALDO EMERSON

Acest verset din rugăciunea Sfântului Francisc cere puterea şi capacitatea de a aduce lumină tuturor celor care se simt urâţi sau percep lumea ca fiind superficială, rea sau un loc întunecat. După cum sugerează Emerson în citatul introductiv de mai sus, intensitatea luminii tale poate să facă orice lucru frumos. Atunci când trăieşti în întuneric, eşti cufundat într-o lume care nu îţi permite să vezi frumuseţea ce te înconjoară. Una dintre calităţile cele mai importante ale oamenilor împliniţi este capacitatea lor de a vedea frumuseţea pretutindeni şi de a extrage viaţă din frumuseţe. „Lasă-mă să aduc lumină” este un alt mod de a spune: lasă-mă să exemplific prin prezenţa şi atitudinea mea faptul că peste tot există frumuseţe.

În multe feluri, aducerea luminii în prezenţa întunericului este un mod de a aduce o soluţie spirituală la o problemă. Întunericul simbolizează incapacitatea de a experimenta adevărata natură a lumii noastre. După cum descrie John Keats în faimoasele-i versuri poetice: „Adevărul e Frumosul, Frumosul Adevăr se cheamă, / Atâta-i tot ce ştiţi aicea, de alta nu mai ţineţi seamă”. În întuneric, rămâi neştiutor şi de frumuseţe şi de adevăr,

deoarece sunt sinonime. Decizia de a aduce lumină în întuneric deschide o lume a aprecierii frumosului cu totul nouă şi te eliberează de orice percepţii greşite pe care le-ai putea avea despre viaţă ca fiind o experienţă întunecată.

S-ar putea să-ţi aminteşti din descrierile mele anterioare că totul este energie şi că lumina reprezintă energia mai înaltă/rapidă a spiritului, care anulează experienţele întunericului. Capacitatea de a face pur şi simplu lumina „să apară" nimiceşte experienţele întunericului din viaţa ta şi din vieţile celor cu care eşti în legătură.

LUMINA ESTE ENERGIE

Totul vibrează, chiar dacă simţurile tale îţi spun că unele lucruri sunt solide. Lumina în sine este energie, o frecvenţă foarte înaltă, ce se află în concordanţă cu legile spirituale pe care le-am tot menţionat pe parcursul cărţii. Atunci când aduci frecvenţele mai înalte în prezenţa vibraţiilor mai joase/lente, „problemele" se dezintegrează instantaneu, pentru că întunericul nu e decât absenţa luminii. Când introduci lumina într-o zonă întunecată, întunericul dispare, pur şi simplu. Dacă intri, cu o lampă, într-un loc întunecat, lumina se revarsă asupra tuturor celor din jurul tău. Nu trebuie să anunţi: „Uite că vin cu lumina". Toată lumea e conştientă imediat de prezenţa luminii, iar întunericul se dezintegrează. Încă o dată, o problemă nu mai e o problemă atunci când aducem vibraţiile mai rapide/înalte ale spiritului pentru a se pogorî iluziile, inclusiv asupra iluziilor întunericului.

Gândeşte-te la soare ca la o sursă de lumină. El străluceşte mereu. Norii vin să întunece soarele, dar el tot străluceşte. Soarele pare să apună în timpul nopţii, dar aceasta este o iluzie, el continuă să strălucească tot timpul. Soarele pare să fie sursa luminii, dar e de fapt o reflexie a adevăratei lumini, care este Dumnezeu sau spiritul. Cea mai înaltă energie este spiritul, care dă lumină lumii materiale, inclusiv soarelui. Aminteşte-ţi că această lumină adevărată străluceşte întotdeauna, la fel cum soarele străluceşte mereu, chiar şi atunci când nu îl

vezi. Poţi să te deschizi atunci pentru a accesa lumina divină în ceea ce pare a fi întuneric, care nu poate exista cu adevărat. Cel ce anulează întunericul străluceşte întotdeauna şi îţi stă la dispoziţie ori de câte ori vrei. E la fel de simplu ca reamintirea faptului că lumina şi întunericul nu pot coexista. Puterea luminii constă în faptul că întunericul trebuie să se risipească cu totul atunci când semeni lumina în prezenţa lui.

CUM SA SEMENI LUMINA

Îţi sugerez să te priveşti ca pe o fiinţă a luminii, un sistem energetic ce se deplasează rapid şi are capacitatea să facă întunericul să dispară. Tu eşti purtătorul acestei lumini. Emiţi această lumină oriunde te duci şi te poţi ajuta pe tine însuţi şi pe alţii să învingeţi întunericul.

Dincolo de faptul că îţi sugerez să consideri lumina ca pe o vibraţie energetică ce se deplasează rapid, aş vrea să te gândeşti la lumină ca la o atitudine. Adică poţi alege să ai gânduri luminoase sau gânduri întunecate. Când ai gânduri luminoase, aduci oricărui set de probleme o claritate necontaminată, ce poate dezintegra dificultăţile.

Poate ai auzit pe cineva vorbind despre faptul că a înconjurat un prieten sau pe cineva drag cu lumină albă în momente percepute ca fiind întunecate. Aceste comentarii reflectă conştientizarea faptului că lumina e protectoare şi e pură şi că poate proteja pe cineva de energiile periculoase sau nocive. Înconjurarea cuiva drag cu lumină albă reprezintă un alt mod de a transmite gânduri iubitoare şi de a avea încredere în faptul că gândurile energetice pot ajuta la menţinerea în siguranţă a persoanei respective. Acestea sunt gânduri luminoase, în care alegi să te gândeşti la o lumină iubitoare, vizualizând-o ca fiind trimisă de tine să înfăptuiască lucrarea spiritului. În mod intuitiv, ştim că gândurile luminoase vor risipi întunericul la fel de sigur cum ştim că simpla apăsare a unui întrerupător va duce la luminarea unei camere întunecate.

Acest verset din rugăciunea Sfântului Francisc semnifică pentru mine cele patru componente ale luminii

pe care o poţi semăna în orice situaţie în care întunericul reprezintă o problemă. Aceste patru ingrediente sunt:

1. Puritatea Lumina presupune puritate. Când poţi semăna puritate acolo unde ceva este impur, îndeplineşti dorinţa Sfântului Francisc şi totodată găseşti o soluţie spirituală pentru problemă. Puritatea, aşa cum se aplică ea domeniului fizic, reprezintă o prezenţă curată, limpede, nepoluată, veritabilă, aşa cum este apa curată, aerul pur, sângele pur sau mâncarea pură. Procesul purificării elimină problemele bolilor, aerului viciat sau bacteriilor. Acest lucru este valabil şi pentru felul în care se modifică gândurile şi comportamentele noastre în prezenţa impurităţilor.

Problemele există pentru noi atunci când ne îngăduim să avem gânduri înjositoare. Când gândurile noastre devin impure, ele creează murdărie în viaţa noastră şi în vieţile celor din jur. Apar conflicte atunci când ne mutăm în frecvenţele mai joase ale beţiei, poftei trupeşti, ale unui trai impur, ale violenţei, abuzului de substanţe, limbajului vulgar şi altora asemănătoare. O prezenţă purificată este exact ca lumina, din care toţi aditivii au fost înlăturaţi, iar ceea ce a rămas este puritatea luminii sau absenţa întunericului. Aducând această senzaţie de purificare în zonele în care rezidă impurităţile, poţi obţine o soluţie spirituală pentru problemele unei gândiri murdare sau lipsite de limpezime.

S-a întâmplat recent să fiu noaptea într-un parc, în care mai mulţi tineri se adunaseră să sărbătorească absolvirea liceului. A devenit evident că băutura şi drogurile îşi puneau amprenta asupra tinerilor adulţi. În curând, limbajul vulgar şi ameninţările cu bătaia dominau scena, iar tinerii luaseră poziţia de atac, gata de luptă. M-am gândit la acest verset din rugăciunea Sfântului Francisc. Am văzut peste tot întunericul sub forma impurităţii cum face ravagii.

Aşa că m-am îndreptat spre locul încăierării care se dezvolta rapid, emiţând în mod conştient gânduri luminoase, fără să spun nimic, doar înconjurând întreaga

agitaţie cu lumină. În doar câteva momente, tinerii au început să se împrăştie şi ameninţările violente s-au domolit. Îmi era limpede că era posibil să transmit lumină iubitoare pură acestei energii joase şi că ea îi influenţa pe tineri fără ca ei să bănuiască măcar ce făceam eu. Poţi accesa puritatea sufletului tău, aducând iubirea necondiţionată a asociatului tău superior în prezenţa oricărei impurităţi. Emiţând în exterior acel fel de lumină pură, îi poţi influenţa pe cei din jurul tău.

Atunci când intri în spaţiul celor care trăiesc, respiră şi practică gândirea luminoasă, poţi simţi energia mai destinsă din încăpere. După cum sugera Patañjali, toate fiinţele vii încetează să fie ostile în prezenţa celor care sunt statornici în a se abţine de la gânduri nocive, impure. Acest lucru presupune să aduci lumina în prezenţa întunericului şi, cu cât eşti mai hotărât să faci asta, cu atât mai mult vei fi un emisar al luminii. Gândirea şi comportamentul impure nu pot înfrunta puterea luminii tale pure, nu mai mult decât poate întunericul să înfrunte lumina.

2. Moralitatea. Lumina reprezintă tratamentul nostru şi al altora din perspectiva regulii de aur. Lasă-mă să fac lucrul corect şi, făcându-l, aduc lumina să apese asupra întunericului. Atunci când cineva se simte tratat incorect, se simte rănit, pierdut sau doar singur în nefericirea sa, e ca şi cum ar avea un nor negru plutind ameninţător deasupra capului său. Acest tip de sentimente îi permit întunecimii norului să îl cuprindă. Aducând lumina în acest peisaj trist, putem alege să ne purtăm cu ceilalţi aşa cum am vrea să se poarte şi ei cu noi. Lumina şi moralitatea merg mână-n mână. În momentul în care cineva se simte tratat corect, norul negru pare să se ridice.

Mi-o amintesc pe Maica Tereza caracterizând ce a făcut în misiunea ei. „În fiecare zi, Îl văd pe Iisus Hristos în toate ipostazele lui pline de suferinţă”. Ea putea să vadă perfecţiunea din epavele de pe străzi şi aducea un fel de moralitate şi de lumină acelor persoane. Numai asta ajuta la ridicarea vălului de întuneric ce îl acoperea pe omul fără

adăpost. La fel se întâmplă cu fiecare dintre noi. Când poţi să te opreşti şi să te gândeşti cum ai vrea să fii tratat într-o situaţie similară, atunci aduci moralitate, un ingredient al luminii, să apese asupra întunericului cuiva. Chiar dacă ai auzit toată viaţa regula de aur, ştii că e un sfat minunat. Te îndemn să te gândeşti serios la această cale de a da întunericul afară din viaţa ta şi de a aduce lumina celor care nu se simt trataţi corect.

Poţi, de asemenea, să începi să te tratezi astfel pe tine însuţi ori de câte ori simţi o absenţă a luminii din viaţa ta. Dacă te simţi rănit sau trădat pentru că nu eşti tratat corect de alţii şi întunericul a coborât asupra ta, întreabă-te cum ai vrea să fii tratat. Vizualizează apoi acel fel de lumină şi de tratament moral coborând asupra ta de la Dumnezeu. Iartă şi uită de persoana pe care eşti supărat şi fii conştient că te afli în lumina morală a lui Dumnezeu chiar în acest moment. Astfel ai mereu acces la lumină. Să te gândeşti cum vrei să fii tratat te ajută, de asemenea, să aplici asupra celorlalţi regula de aur.

Eu şi fiul meu cel mic stăteam recent la coadă într-un parc acvatic şi am auzit o femeie de la o coadă învecinată comandând trei sucuri, pentru ca apoi să descopere că nu mai are bani să le plătească. Era evident supărată că nu avea cele câteva monede de care avea nevoie, iar vânzătorul nu manifesta nicio înţelegere faţă de situaţia dificilă în care se afla. Răspunsul meu imediat în asemenea situaţii e să ofer banii, lucru pe care l-am şi făcut. Dar mai întâi m-am întrebat cum aş vrea să fiu eu tratat dacă m-aş fi aflat în acea situaţie. Vechea regulă de aur.

Acest lucru este valabil şi după certurile cu soţia sau cu membrii familiei. Stând singur cu frustrarea mea, mă întreb cum aş vrea să fiu tratat acum. Şi apoi încep să mă port aşa cum aş vrea să fiu tratat, rupând tăcerea sau cerându-mi iertare. Problema s-a diminuat în lumina pe care regula de aur a aruncat-o asupra întunericului.

3. Adevărul. James Russel Lowell a spus odată: „Lumina e simbolul adevărului”. Iar eu aş adăuga că: „Întunericul e simbolul minciunii”. Poţi ascunde adevărul

în întuneric, pe când în lumină nu sunt mistere, lucruri ascunse, totul este dezvăluit. Aşadar, întunericul ascunde, pe când lumina dezvăluie. Când aduci lumina în prezenţa întunericului, aşa cum Sfântul Francisc cere în acest verset din rugăciune, aduci o atitudine de deschidere care nu dă voie ca adevărul să fie temător sau ascuns. În impresionanta carte a lui David Hawkins, *Power versus Force* (*Putere versus forţă*), el ne oferă această remarcă plină de înţelepciune: „În procesul analizării vieţilor noastre cotidiene, ne putem da seama că toate temerile noastre s-au bazat pe falsitate. Eliminarea a ceea ce este fals de către ceea ce este adevărat reprezintă esenţa vindecării tuturor lucrurilor vizibile şi invizibile”.

Cu mulţi ani în urmă, am scris un articol intitulat „În cine ai încredere?” pentru o revistă de consiliere. Tema centrală a articolului era că avem tendinţa să îi credem pe oamenii dispuşi să ne spună adevărul, chiar dacă e posibil să nu ne placă acel adevăr. Oamenii care ne spun exact ce vrem să auzim, deşi e posibil să ne consoleze pe moment, nu sunt cei în care avem încredere. Când ai nevoie de un sfat sau de ajutor de la cineva, în a cui părere te încrezi? În a celui care e interesat numai să te facă să te simţi bine sau în a celui care îţi va spune adevărul indiferent de cum vei reacţiona la ceea ce îţi spune?

Vei ajunge să înţelegi cu adevărat învăţătura biblică: „Adevărul vă va face liberi” atunci când vei fi, în mod constant, un aducător al adevărului în situaţiile cu probleme. Din perspectiva exclusivă a adevărului, tu faci să strălucească lumina adevărului asupra tuturor problemelor, iar ele pălesc, la propriu, scrutate de această lumină. Nimic nu e ascuns, nimic nu e mascat.

Îmi amintesc cum mă plimbam cu o femeie ce suferea de obezitate morbidă cronică şi care nu reuşise niciodată să dea jos kilogramele în plus, în ciuda faptului că încercase toate dietele la modă posibile. Îmi jura că nu mănâncă prea mult şi că o problemă de metabolism era cauza obezităţii sale. Am încurajat-o să abordeze problema cu onestitate, „numai cu adevărul”, şi să aducă acest

adevăr în activităţile ei zilnice. I-am spus să înregistreze tot ce mânca sau bea şi să ţină un jurnal onest al exerciţiilor, douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru, timp de o săptămână. La sfârşitul unei săptămâni, a fost uimită de ceea ce dezvăluia adevărul despre regimul ei zilnic. Singurul criteriu asupra căruia am insistat a fost adevărul. Ea a descoperit că, fără să-şi dea seama, se minţea singură. „A uitat" numeroasele momente de pe parcursul zilei în care a pus mâncare în gură, a uitat că a făcut rar exerciţii, că n-a băut apă aproape deloc, în schimb a consumat sucuri şi alcool în cantităţi mult mai mari decât recunoştea faţă de ea însăşi. Cel mai mult „trişa" când era singură, departe de privirile altora, ca să zic aşa. Adevărul a fost cel care a eliberat-o până la urmă. Aducând o lumină nouă condiţiei sale, a reuşit să vadă cum problema dispare.

Cele mai multe dependenţe sunt sprijinite şi menţinute prin negare, monstrul ce stă ascuns în întuneric, speriat să fie văzut la lumină. Tulburările de alimentaţie sunt aproape întotdeauna întreţinute în siguranţa pe care o conferă întunericul, în spatele uşilor închise. Negarea este un mod de viaţă, iar problema continuă să se adâncească pe nesimţite, până când persoana permite într-un târziu adevărului, luminii, să intre. Dependenţii de droguri şi alcoolicii trebuie să se confrunte în general cu ceea ce numim o intervenţie, înainte de a lua în sfârşit hotărârea de a fi liberi. O intervenţie este o confruntare directă iniţiată de familie şi prieteni, în care dependentul este forţat să audă adevărul. Lumina străluceşte în întuneric fără cale de ieşire şi, în cele din urmă, persoana dependentă se duce într-un loc în care nu e permisă niciun fel de înşelăciune, duplicitate sau denaturare. Lumina străluceşte puternic. Întunericul şi problema se dezintegrează dacă persoana se hotărăşte să rămână în lumină.

Căutând o soluţie spirituală pentru probleme, esenţa adevărului ca o componentă vitală a luminii devine evidentă. Fii o persoană dispusă să privească în mod

cinstit energiile joase ale întunericului din propria viaţă şi ia hotărârea de a arunca o lumină sinceră asupra acelor locuri. Adu apoi lumina adevărului în prezenţa oricărei întunecimi din viaţa ta şi a tuturor laolaltă. Vei radia o energie ce te va ajuta să dezintegrezi minciuna sau înşelătoria subtilă prin simpla prezenţă a luminii tale.

4. Claritatea. Când trăieşti în lumină şi aduci lumina să strălucească în prezenţa întunericului, aduci în faţa problemei o cunoaştere lipsită de ambiguitate. Eu numesc această ipostază a luminii claritate. E o cunoaştere lăuntrică a faptului că eşti conectat cu Dumnezeu, dincolo de orice urmă de îndoială. Acest gen de claritate reprezintă exact opusul a ceea ce se întâmplă în întuneric. În întuneric bâjbâi după ceva de care să te agăţi şi vei apuca primul lucru care îţi iese în cale. Nu există claritate şi, în consecinţă, nici lumină.

Imaginează-ţi că arunci lumina cea mai strălucitoare cu putinţă asupra unui diamant. Ceea ce vei vedea va fi o luminozitate limpede şi scânteietoare. Prin contrast, priveşte acelaşi diamant într-un loc cu lumină slabă, în semiîntuneric. Claritatea s-a dus. Această metaforă ilustrează valoarea pe care o are claritatea în prezenţa problemelor; ale tale sau ale celorlalţi. Dacă nu eşti pe deplin clar în conexiunea ta spirituală, vei aduce îndoiala înceţoşată în faţa problemei, iar aceasta va persista şi va părea o enigmă inexplicabilă. Să aduci lumină în întuneric înseamnă să aduci viziunea clară a faptului că ai capacitatea de a anula problemele cu lumina ta. Nicio neclaritate în imagine, niciun element contaminant, doar o lumină strălucitoare lipsită de orice obstacol şi de toate laolaltă.

În timp ce mă documentam şi scriam despre mulţi dintre marii maeştri şi despre învăţăturile lor pentru *Wisdom of the Ages* (*Înţelepciunea din vechime*); *Sixty Days to Enlightenment* (*Şaizeci de zile până la iluminare*), am observat singurul lucru pe care toţi aceşti maeştri străvechi îl au în comun, şi anume o claritate a scopului vieţii lor. Lui Michelangelo şi Davinci le era clară viziunea

lor şi au adus acea lumină clară şi strălucitoare în tot ce au creat. Thoreau ştia cu o claritate deplină ce avea de făcut şi a mărşăluit în acel ritm, fără să ţină cont de rezultat. Elizabeth Barret Browning a avut o viziune clară a nevoii de a lăsa în urmă întunericul fricii şi firii dificile a tatălui ei şi de a fugi într-o ţară străină pentru a-şi îndeplini misiunea. Aceştia şi ceilalţi despre care am scris au avut o claritate a scopului ce n-a fost tulburată de nicio îndoială şi de nicio urmă de întuneric în vieţile lor.

Şi tu ai posibilitatea de a aduce acest fel de viziune clară în viaţa ta şi în vieţile celorlalţi. Când îţi îngădui să ai încredere în lumina clară revărsată asupra oricărei probleme, îţi creşti nivelul energetic şi obţii îndrumare divină. Poţi fi sigur de asta; îndrumarea divină este o lumină clară, lipsită de ambiguităţi şi de impurităţi.

Iată câteva sugestii pentru a aduce lumina să influenţeze experienţele întunericului din viaţa ta.

SUGESTII PENTRU A ADUCE LUMINA ÎN ÎNTUNERIC

Fă-ţi obiceiul de a fi un admirator al frumuseţii. Fă alegerea de a observa frumuseţea care îţi împodobeşte ziua. Opreşte-te, pe parcursul zilei, să contempli şi să simţi recunoştinţă pentru momentele de frumuseţe din viaţa ta. S-ar putea să fie nevoie de efort atunci când treci prin momente întunecate, dar te va ajuta să-ţi dezvolţi obiceiul de a lăsa în urmă întunericul. Aprecierea frumosului este rezultatul unui obicei format în timp de a gândi luminos cât mai des posibil. Găseşte mai degrabă ceva pentru care simţi recunoştinţă, în loc de resentimente. Când acesta devine obiceiul tău, vei aduce automat sentimentul de apreciere a frumosului în toate circumstanţele vieţii.

Harriet Beecher Stowe a observat odată: „Pe toate treptele vieţii, inima omului tânjeşte după frumuseţe”. Da, pe toate treptele vieţii, inclusiv când te confrunţi cu orice fel de probleme şi în orice situaţii întunecate. Măcar o dată pe zi, opreşte-te în mijlocul unui moment întunecat şi caută frumuseţea din apropiere. Fă acest lucru o dată pe zi şi, treptat, vei ajune s-o faci de două ori, iar, în scurtă vreme,

va deveni felul tău obişnuit de a răspunde întunericului.

Nu te preface şi nu simula fericirea în prezenţa întunericului. Cultivă-ţi în schimb un sentiment interior de veneraţie pentru tine şi pentru locul tău în lume. Gândeşte-te la măreţia fiecărei respiraţii. Venerează imensitatea universului nostru. Fii convins că în spatele tuturor norilor întunecaţi straluceşte soarele şi că, în spatele tuturor aparenţelor întunericului, există o lumină eternă pe care o poţi accesa, care va dezamorsa întunericul. Oamenii care sunt descrişi ca fiind împliniţi pot vedea peste tot frumuseţea şi îşi trag viaţa din conştientizarea acestui lucru. Nu e nevoie decât de un moment de repaus pentru a lumina întunericul cu un gând de apreciere a frumuseţii. Remarca mea preferată a lui Rumi este: „Vinde-ţi isteţimea şi cumpără uimirea".

Familiarizează-te cu literatura inspiraţională despre cei care au depăşit întunericul din vieţile lor. Când citesc despre cineva care a depăşit întunericul, precum Helen Keller, trăiesc sentimentul puternic că pot să aduc acel fel de entuziasm şi lumină oricărei probleme cu care este posibil să mă confrunt. Poveştile despre depăşirea greutăţilor îmi ridică moralul întotdeauna.

Emite lumină albă şi scaldă-i pe ceilalţi în ea. Aminteşte-ţi, totul este energie. Corpurile solide, sunetul, lumina, gândurile, spiritul sunt mişcare, sunt unde ce vibrează la o anumită frecvenţă. Poţi fi un emisar al luminii şi îi poţi ajuta pe alţii să anihileze întunericul din vieţile lor. Gândeşte-te la lumină şi practică, de asemenea, meditaţia şi vizualizarea luminii albe, clare şi pure ce învăluie pe oricine vrei. Dacă te îndoieşti de capacitatea ta de a face acest lucru sau dacă simţi că e imposibil să transmiţi lumină prin intermediul gândurilor tale şi prin meditaţie, atunci aceasta va fi experienţa ta. Mută-ţi conştiinţa interioară spre gândul că nimeni nu ştie suficient de multe pentru a fi pesimist. Vei putea transmite apoi lumina la cea mai înaltă/rapidă vibraţie, în care totul e posibil.

Eu practic în mod regulat transmiterea luminii albe, la fel cum face şi soţia mea. Dacă vreunul dintre copiii

noştri este în oraş şi întârzie, ne amintim unul celuilalt să îl scăldăm în lumină albă şi să îi transmitem energia spiritului, care este iubirea, şi să facem ca energia luminoasă iubitoare să se reverse asupra lui. Avem apoi în minte o imagine a iubirii, în loc de una a întunericului şi primejdiei.

Eu am studiat şi aurele, care sunt energii luminoase ce ne înconjoară asemenea unui câmp energetic electric. Aceste aure pot fi citite şi pot fi modificate de felul în care practicăm spiritualitatea. De fapt, fotografia Kirlian ne arată o aură de lumină ce înconjoară fiinţele vii, care nu se vede de obicei cu ochiul liber. Dacă această lumină există şi noi o putem modifica prin gândurile şi emoţiile noastre, atunci de ce să nu ne dăm seama că le putem folosi ca să transmitem această lumină pură pentru a ajuta la protejarea cuiva de întuneric. Încearcă, cu o gândire deschisă la tot şi neataşată de nimic.

Păstrează-ţigândurile concentrate mai degrabă pe lumină şi pe ceea ce îţi doreşti, decât pe întuneric şi ceea ce nu îţi doreşti. Practică vizualizarea luminii din interiorul tău. Adu gânduri luminoase în fiecare situaţie întunecată. E atât de obişnuit să facem exact contrariul. Când faci acest lucru, atragi şi mai multe iluzii ale întunericului.

De exemplu, dacă gândurile tale sunt concentrate pe cât de rea este o situaţie, cât de îngrozitor pare să meargă totul şi dacă tot ce îţi poţi închipui e că lucrurile merg spre *şi* mai rău, atunci efectiv atragi întunericul în viaţa ta. În mod similar, dacă abordezi pe cineva care trece printr-o perioadă întunecată cu gânduri de frică şi nelinişte pentru el, ceea ce faci e să te identifici cu întunericul. S-ar putea să ţi se pară potrivit să-i alini pe cei aflaţi în întuneric imitându-le gândurile acoperite de umbră, dar vei ajuta la eliminarea completă a acelui întuneric doar aducând lumina în momentul respectiv.

Empatia este o calitate minunată cu energie înaltă, iar eu te încurajez să oferi gânduri de compasiune şi iubire celor care trec prin întuneric. Cu toate acestea, te încurajez să nu confunzi empatia cu susţinerea

întunericului. Nutreşte gânduri de lumină şi iubire şi intră în întuneric cu această energie. Energia ta luminoasă va lumina întunericul. Poţi emana lumină atunci când ştii că întunericul este o iluzie, de vreme ce lumina lui Dumnezeu străluceşte fără oprire, şi când ştii că gândurile de deznădejde şi chin sunt cele care creează iluzia întunericului. Oferă compasiune şi fii convins că totul este spre bine. După cum am spus de multe ori în această carte, nu putem merge acolo unde nu este Dumnezeu, iar acolo unde este Dumnezeu totul este bine.

Ieşi în lumină atunci când gândurile întunecate te copleşesc. De câte ori te trezeşti că ai gânduri morbide, este obligatoriu să te ridici în picioare şi să laşi lumina înăuntru. Observă apoi că, prin prezenţa luminii, te vei simţi mult mai bine. Să primeşti lumina îţi permite efectiv să ştergi gândurile întunecate.

Îţi mai sugerez şi să reanalizezi gândurile înspăimântătoare în lumina strălucitoare a soarelui. Gândurile care par atât de înfricoşătoare noaptea, în pat, nu mai par atât de tulburătoare atunci când sunt revizuite la lumina zilei. Îmi aduc aminte un moment, atunci când eram mic şi mă aflam într-un cămin adoptiv, când mă gândeam ce dor îmi e de mama şi mă temeam să nu i se întâmple ceva rău şi să nu o mai văd niciodată. Gândurile îmi hoinăreau la tot soiul de evenimente întunecate şi neliniştea mea creştea până când, în cele din urmă, ajungeam să fiu de-a dreptul înspăimântat. În dimineaţa următoare, în siguranţa oferită de lumină, temerile dispăreau, iar eu mă întrebam cum am putut să fiu atât de înspăimântat.

Într-un anume fel, lumina nu numai că reduce întunericul dintr-o încăpere, dar face şi ca îndoielile şi sentimentele de groază să pălească până într-acolo încât par nişte fleacuri. Lumina e o energie de frecvenţă înaltă, iar prezenţa ei este un simbol al faptului că Dumnezeu este calea, adevărul şi lumina. Invită lumina data viitoare când experimentezi gânduri morbide şi observă diferenţa.

Practică purificarea în toate zonele vieţii tale. Lumina

este pură. Întunericul este contaminat. Încearcă să înlături din viaţa ta elementele contaminatoare, care slăbesc incandescenţa luminii tale spirituale. Începe cu corpul tău. Bea mai multă apă pură şi mai puţine lichide tulburi cum ar fi sucurile, alcoolul şi cafeaua. Opt până la zece pahare de apă pură pe zi elimină multe toxine care îţi scad nivelurile energetice şi provoacă dezechilibrul armoniei energetice a corpului tău. Te vei simţi mai uşor, vei gândi mai limpede şi vei simţi mai multă energie spirituală dacă îţi purifici sistemul bând cantităţi mari de apă proaspătă în fiecare zi.

Eu mi-am început purificarea cu apă acum paisprezece ani, când soţia mea m-a îndemnat să renunţ la sucul dietetic, băutura mea de bază. Obişnuiam să beau opt până la zece cutii de 354 de mililitri pe zi. Încet, dar sigur, am înlocuit apa maronie contaminată, cu apă pură neacidulată. Sunt, astăzi, aproape cincisprezece ani de când nu m-am mai atins de niciun fel de suc şi beau cel puţin 3, 7 litri de apă în fiecare zi.

Fă ca procesul de purificare să se extindă şi la ceea ce mănânci. Ştii ce este pur şi ştii ce este toxic pentru organismul tău. Mănâncă cel puţin trei fructe pe zi şi legume ecologice proaspete de două ori pe zi. Înlătură toxinele din dieta ta şi vezi cum te simţi.

Pentru a încheia procesul de purificare, lucrează pentru a-ţi menţine gândurile pure. Educă-te să nu îi judeci pe alţii şi să nu fii nervos. Surprinde-te atunci când ai gânduri impure sau când îi judeci pe ceilalţi.

Foloseşte o imagine mentală prin care arunci o lumină strălucitoare asupra gândurilor contaminate şi observă cum lumina le va înlătura. Când te simţi frustrat şi neputincios în faţa unei „probleme”, dă-i voie luminii în interior doar pentru o clipă şi observă cum ţi se schimbă sentimentele lăuntrice. Aminteşte-ţi că, de fapt, nu există probleme, în afară de convingerea că am fi separaţi de Dumnezeu. Problema în sine se află în minţile noastre.

Purificându-ţi corpul, gândurile, limbajul, îţi purifici toate comportamentele şi, în cele din urmă, aduci unul

dintre ingredientele principale ale luminii să strălucească asupra oricărui întuneric şi asupra tuturor celor pe care le-ai fi putut crea ca pe o umbră în viaţa ta.

Repetă-ţi unul dintre cele mai importante pasaje, pentru a aduce lumină în întuneric. „Adevărul vă va face liberi” Rămâi cu adevărul. Vei ajunge să vezi efectiv libertatea din lumină atunci când rămâi cu adevărul şi aduci acel adevăr în tot ceea ce întâlneşti.

Când practici minciuna de orice fel, inviţi un element contaminator în sistemul tău. Tulburi lumina şi faci posibilă deplasarea către întuneric. Se poate ca ceilalţi să se plângă că nu le spui ce ar vrea să audă, fii totuşi hotărât atunci când vine vorba de ceea ce aduci în întunericul altcuiva. Atunci când ceilalţi ştiu că nu îţi vei îndulci răspunsurile în momentele critice, vor dori să-ţi audă părerea.

Am apărut la multe talk show-uri la televiziune în ultimii douăzeci şi şase de ani şi am văzut că multe personalităţi reprezentative din divertisment au un anturaj a cărui principală sarcină pare a consta în a-i spune „starului” ceea ce el sau ea vrea să audă. Personalul lor plătit, format din lingăi, le spune cât de minunat s-au prezentat, chiar dacă în platou au fost plictisitori, imbecili şi prea toleranţi cu ei înşişi. Sunt sigur că, în momentele dificile, starurile vor apela la persoane din viaţa lor în care ştiu că pot avea încredere că le vor da un răspuns sincer.

Oamenii precum soţia mea mi-au spus verde-n faţă, în diferite momente din viaţă, că beau lichide nepotrivite, că mănânc mâncare nepotrivită, că mă îngraş, că sunt prea agresiv sau prea îngăduitor cu mine însumi, prea concentrat pe bani sau că îmi pierd din vedere scopul. Aceşti oameni care mi-au spus adevărul mi-au readus lumina în viaţă, atunci când umbrele se strecurau încet în ea.

Adevărul este lumină. Practică acest adevăr atunci când îi ajuţi pe alţii şi fii mereu pe deplin sincer cu tine însuţi. Poate că nu îţi vei elimina imediat din viaţă tot întunericul, cum ar fi comportamentele imorale sau toxice.

Însă, dacă eşti pe deplin sincer cu tine însuţi şi îţi recunoşti slăbiciunile în ciuda a ceea ce eşti în exterior, vei face, încet dar sigur, schimbările ce te vor îndrepta către o energie spirituală mai înaltă, în care umbrele nu pot supravieţui. Nimeni nu a spus-o mai bine ca William Shakespeare, în *Hamlet*: „Rămâi fidel adevărului tău”.

Rugămintea Sfântului Francisc de a semăna lumină acolo unde este întuneric redă un mod eficient de a găsi o soluţie spirituală pentru fiecare problemă. Lumina este pură, morală, clară şi lipsită de minciună. Mergi pe această cale şi vezi cum se destramă întunericul. Altfel nu se poate. Întunericul nu poate supravieţui nici măcar o clipă atunci când reverşi lumina asupra lui.

13

ACOLO UNDE ESTE TRISTEŢE, SĂ SEMĂN BUCURIE

„E destul de uşor plăcut să fii.
Când viaţa curge ca un cântec;
Dar omul merituos e cel ce va zâmbi când totul de râpă se duce”.

— ELLA WHEELER WILCOX

bingurul semn cert că te-ai mutat în frecvenţele mai joase şi ai lăsat spiritul în urmă este acela că simţi mai puţină veselie, mai puţină bucurie. Dacă nu radiezi de bucurie şi nu ai o atitudine prietenoasă, dacă ai un chip prelung şi bosumflat şi eşti ostil, dacă ţi se pare dificil să zâmbeşti şi e o povară să fii amabil şi dacă nu debordezi de iubire şi bunăvoinţă pentru fiecare creatură şi fiinţă, atunci un lucru este cert – nu îl cunoşti pe Dumnezeu. În această rugăminte a Sfântului Francisc de a semăna bucurie acolo unde este tristeţe, el cere să îl aducă pe Dumnezeu în prezenţa oricărei tristeţi şi, făcând aceasta, să înlăture iluzia nenorocirii, care e doar un gând creat de o minte ce nu-L cunoaşte pe Dumnezeu.

DE CE NE FERIM DE BUCURIE

Tristeţea reprezintă o atitudine deprinsă într-o viaţă întreagă în care ne-am concentrat pe ceea ce nu este în regulă sau lipseşte din vieţile noastre. Îmi place foarte

mult scrierea lui Anthony DeMello, în special această remarcă pătrunzătoare: „Există un singur motiv pentru care nu simţi extazul în această clipă, iar acela este că te gândeşti sau te concentrezi pe ceea ce nu ai”. Tristeţea este un obicei de a interpreta lumea din perspectiva lipsurilor, gândindu-te constant că nu ai destul din lucrurile ce crezi că ţi s-ar cuveni, cum ar fi bani, sănătate, iubire, prieteni sau chiar timp liber. Uite-aşa curg, fără încetare, gândurile care creează un sentiment de tristeţe.

Bucuria, pe de altă parte, este un mod de a interpreta lumea din perspectiva a ceea ce ai şi a ceea ce e corect. Oamenii veseli se bucură de punctele lor forte, de talentele şi puterile lor şi nu se compară cu nimeni. Nu sunt intimidaţi de punctele forte, posesiunile sau puterea altcuiva. Veselia vine atunci când te bucuri de tot ceea ce eşti, tot ceea ce ai, tot ceea ce poţi fi. Vine din convingerea că eşti divin, o părticică din Dumnezeu.

Tristeţea derivă din faptul că ai conştiinţa lipsurilor şi poate fi dezintegrată accesând abundenţa care te aşteaptă. După cum am citat mai devreme din Sfânta Scriptură: „Fiule”, a spus Tatăl, „tu întotdeauna eşti cu mine şi tot ce am eu este al tău”. (*Luca* 15: 31). Şi acum, ce lipseşte din tot ce am eu? Nimic! Antidotul tristeţii este să aduci belşugul lumii prin aprecierea, plină de bucurie, a tot ceea ce ai şi a tot ce ai putea avea, faţă în faţă cu convingerea greşită că ţi-ar lipsi ceva şi, astfel, iluzia se va destrăma.

CUM SĂ-ŢI CULTIVI O ATITUDINE

VESELĂ

L-am auzit odată pe Leo Buscaglia spunând o poveste despre egiptenii antici, care credeau că răspunsurile lor la două întrebări decid dacă îşi vor continua sau nu călătoria în viaţa de apoi. Prima întrebare era: „Ai găsit bucuria?” A doua era: „Ai adus bucurie?” Să găseşti bucuria înseamnă să decizi, în mod conştient, să îţi trăieşti viaţa concentrat asupra recunoştinţei pentru ceea ce ai. Îţi poţi cultiva această atitudine refuzând să îţi dai voie să gândeşti în termeni de lipsuri. Să fii vesel înseamnă să ai gânduri

vesele, chiar şi atunci când eşti tentat să nu o faci.

Obiceiul de a gândi trist este rezultatul educaţiei tale. Ai învăţat că bucuria este posibilă numai atunci când viaţa merge aşa cum crezi tu că ar trebui să meargă. Prin urmare, ţi-ai făcut un obicei din a abandona un gând recunoscător, plin de bucurie, în favoarea tristeţii, atunci când viaţa nu e aşa cum credeai tu că trebuie să fie şi ai fost încurajat să crezi că amărăciunea ta e ceva normal! Dar nu este. E o eroare de gândire, o iluzie, la fel ca toate celelalte descrise în această carte. Eroarea unui mod de gândire plin de tristeţe este corectată atunci când aduci în prezenţa ei bucuria. Aminteşte-ţi, în lume nu există tristeţe, există numai oameni cu gânduri triste. „Şi a privit Dumnezeu toate câte a făcut şi iată erau bune foarte”. (Facerea 1: 31) Pentru mine, „bune foarte” înseamnă pline de bucurie sau, după cum Peace Pilgrim s-a întrebat odată retoric: „Cum ar putea cineva să îl cunoască pe Dumnezeu şi să nu fie vesel?”

Să-ţi cultivi o atitudine de bucurie înseamnă, la propriu, să aduci spiritul sau energia lui Dumnezeu în tot ceea ce întâlneşti, schimbându-ţi modul de gândire. Probabil asta a vrut să spună Albert Einstein atunci când a sugerat că nu poţi rezolva o problemă cu acelaşi mod de gândire care a creat-o. Tristeţea o simţi în mintea ta, atunci când îţi interpretezi şi evaluezi viaţa din perspectiva a ceea ce nu ai. Schimbă-ţi modul de gândire, mutându-te într-o energie mai înaltă.

BUCURIA CA ENERGIE SPIRITUALĂ

Gândeşte-te cum pare să treacă timpul atunci când eşti bucuros, prin comparaţie cu trecerea lui atunci când te afli într-o stare de amărăciune sau tristeţe. Atunci când te simţi inspirat şi eşti implicat cu drag într-un proiect, timpul pare că zboară. Aşa se întâmplă în cazul meu atunci când ţin un discurs sau sunt profund implicat în ceea ce scriu. Orele trec, iar eu sunt uimit că timpul a curs atât de repede. Această însuşire a timpului de a trece repede sau încet este, de fapt, o iluzie. Noi am inventat timpul pentru a împărţi unitatea, care este indivizibilă. Timpul nu poate

exista, din moment ce tot ce există este momentul prezent.

Atunci când te muţi spre bucurie, experienţa timpului se topeşte în uniunea spiritului, iar timpul dispare. Prin urmare, dacă trăieşti cu un scop şi simţi bucuria acelui scop, el te aduce în tiparul energetic mai rapid al spiritului. Aceasta este cea mai înaltă energie pe care o poţi avea. Să trăieşti cu un scop înseamnă să te afli în prezentul plin de bucurie în care timpul nu poate exista.

Gândeşte-te acum la experienţa contrară. Gândeşte-te cât de greu pare să treacă timpul atunci când eşti trist. Cu cât intri mai adânc în tiparele energetice ale amărăciunii, părerii de rău, melancoliei, neliniştii şi tristeţii, cu atât mai încet pare să curgă timpul. Momentele de amărăciune par să nu se mai termine. Te uiţi la ceas şi ţi se pare imposibil să crezi că au trecut numai cincisprezece minute. Albert Einstein a descris, cu mult umor, trecerea timpului, atunci când explica relativitatea: „Când un bărbat stă o oră cu o fată drăguţă, i se pare ca un minut. Pune-l însă să stea pe o sobă încinsă un minut şi acela va fi mai lung decât o oră. Aceasta este relativitatea”.

Bucuria accelerează iluzia timpului, în vreme ce tristeţea pare să îl încetinească. Energia mai înaltă este spiritul. Bucuria este spirit şi această energie spirituală este cea care va anula energia mai joasă a tristeţii. Cei mai mulţi dintre noi tind să fie atraşi de cei care au o atitudine pozitivă şi veselă. Dobândeşti această atitudine atunci când devii conştient de nenumăratele binecuvântări pe care ţi le-a oferit viaţa. Fii o persoană cu o atitudine veselă şi vei deveni cineva care emite această energie pozitivă şi veselă, care va risipi tristeţea oriunde te-ai afla.

Înainte de a transmite bucurie acolo unde e tristeţe, trebuie să lucrezi mai întâi la tiparele energetice personale. Decide să trăieşti, tu cu tine însuţi, în energia mai rapidă a bucuriei. Poţi realiza asta cu mai multă uşurinţă simţind, cât mai des cu putinţă, că ai un scop în ceea ce faci.

CUM SA TE MUŢI SPRE UN SCOP

Atunci când, în viaţă, te îndrepţi către un scop, te simţi inundat de bucurie. E o cale simplă de a te ridica până la frecvenţele mai rapide ale spiritului. Abraham Maslow a descris piramida trebuinţelor ca pe o ascensiune de la nevoile de bază, de satisfacere a hranei, setei şi de a avea un adăpost, către un sentiment de apartenenţă şi apreciere a frumosului. În vârful piramidei trebuinţelor se află sentimentul scopului şi al însemnătăţii propriei vieţi. Aici se simte bucuria spirituală. Timpul dispare, iar tu te afli în comuniune cu cea mai înaltă ipostază a ta sau ceea ce eu numesc conştiinţa lui Dumnezeu. Aici, în vârful piramidei, bucuria îţi este un companion permanent.

Această stare de fericire depinde exclusiv de calitatea gândurilor tale. Presupune să laşi în urmă grijile legate de modul în care te percep cei din jur, presupune să te detaşezi de rezultatele pe care le obţii şi să te cufunzi, în schimb, cu întreaga fiinţă, în activităţile din viaţa ta. Presupune să refuzi *urmărirea* fericirii şi să *aduci*, în schimb, fericire în tot ceea ce întreprinzi. Pe scurt, bucuria desăvârşită poate fi găsită atunci când nu te străduieşti s-o obţii, ci atunci când realizezi că ea se află în interiorul tău.

Sentimentul scopului nu are legătură cu ceea ce faci sau cu plecarea în vacanţa ideală. Nu îţi este dat de ceva sau de cineva din exteriorul tău. Scopul este găsit prin disponibilitatea de a-ţi concedia egoul, prin înţelegerea faptului că eşti conectat etern la Dumnezeu şi prin capitularea minţii mici în faţa minţii mari. Adevărata bucurie de a trăi vine atunci când permiţi energiilor mai înalte ale spiritului să îţi îndrume viaţa. În această stare de conştientizare nu trebuie să întrebi niciodată care este scopul tău sau cum să-l găseşti. Te simţi, în schimb, plin de scop în tot ceea ce faci şi transmiţi această bucurie tuturor celor pe care îi întâlneşti. Nu va conta dacă îţi pliveşti grădina, dacă citeşti un roman, dai zăpada la o parte, creezi o simfonie, conduci în trafic sau meditezi în liniştea dormitorului tău. Tu vei fi cel care aduce bucuria, deoarece te afli mai degrabă în armonie, decât în conflict cu Dumnezeu. Iar ironia este că, aşa cum vei afla, calea

cea mai sigură de a ajunge în această stare, a bucuriei de a fi plin de scop, este să o dăruieşti pe toată.

CUM SĂ GĂSEŞTI BUCURIA DĂRUIND-O

Cea mai sigură cale de a găsi fericirea şi bucuria pentru tine însuţi este, poate, să-ţi foloseşti energiile pentru a face fericit pe altcineva. Dacă eforturile tale se vor concentra pe căutarea bucuriei, îţi vei da seama că aceasta este greu de atins, în mare parte pentru că vei ajunge să fii prins cu căutarea însăşi. În viaţa ta va fi vorba despre strădanie, iar experienţa vieţii tale ar putea fi exprimată prin zicala sardonică: „Viaţa e ceea ce se întâmplă atunci când îţi faci alte planuri”. Totuşi, dacă încerci să aduci altcuiva fericire, atunci bucuria va veni la tine.

Vii pe lume cu nimic şi pleci cu nimic. Singurul lucru pe care îl poţi face cu viaţa ta este să o dăruieşti. Aceasta este esenţa sentimentului de a avea un scop. Aceasta este calea de a simţi bucurie, în ciuda tristeţii. Simţi bucuria atunci când încerci să îi faci pe alţii fericiţi. Or, Sfântul Francisc a înţeles că acesta este sensul vieţii.

Partea a doua a rugăciunii Sfântului Francisc din Assisi reprezintă integral un testament al adevărului potrivit căruia găsim bucuria dăruind-o. Şi pentru a o dărui trebuie să o avem noi înşine.

O, Doamne, nu Te-am căutat atât

Spre a fi consolat, cât pentru a consola.

Spre a fi înţeles, cât pentru a înţelege, Spre a fi iubit, cât pentru a iubi.

Căci:

Dăruind, primeşti.

Iertând, eşti iertat.

Murind, reînvii în viaţa eternă!

Am aflat că, de cele mai multe ori când sunt absorbit de tristeţe din cauza unei probleme, sunt astfel din cauză că altcineva a făcut sau a spus ceva sau, dimpotrivă, nu a făcut. Aceasta este, aşadar, problema. Sunt trist din cauza acţiunilor sau inacţiunilor altora. Bineînţeles că e o iluzie;

ceva ce am creat în gândurile mele. În mintea mea mă confrunt cu „problema”. Care este, aşadar, soluţia spirituală? Întotdeauna e atât de simplă, încât, adesea, mă plesnesc peste frunte şi nu-mi vine să cred că nu mi-am dat seama mai devreme.

Soluţia spirituală vine din încercarea de a aduce o bucurie cât de mică altcuiva, iar atunci tristeţea dispare instantaneu. Şi îmi reapare în gânduri, atunci când reiau monologul mental în care mă chinuiesc din cauza comportamentului altcuiva şi iar mă întorc să ofer o bucurie cuiva şi ciclul se repetă, până când obţin în sfârşit răspunsul corect. *Să transmit bucurie oamenilor pe care îi percep ca fiind sursa tristeţii mele*. Pare însă atât de dificil. La urma urmelor, egoul meu îmi reaminteşte că ei n-au dreptate şi eu am, iar egoul meu ar prefera să aibă dreptate în loc să fie fericit.

Îmi îmblânzesc însă egoul şi îmi schimb gândurile că aş fi nedreptăţit cu gânduri de bucurie pentru cei despre care am impresia că m-au enervat. Tristeţea mea se dezintegrează instantaneu şi definitiv, ca prin minune. Transmiţând celorlalţi gânduri iubitoare şi pline de bucurie, în special celor pe care i-am perceput ca fiind sursa tristeţii mele, pun capăt problemei, care, încă de la început, a existat numai în mintea mea.

Devenind mai bun atunci când găseşti bucuria dăruind-o, constaţi că are loc o nouă schimbare. La început lucrai numai cu gândurile tale, care sunt spaţiul în care simţi tristeţea. Când transformi aceste gânduri triste în bucurie, vor urma şi emoţii pe măsură. Vei simţi o schimbare în starea de bine fizică şi vei începe să te simţi mai bine. Te vei simţi mai uşor, mai confortabil şi mai sănătos. Sentimentele tale de deznădejde, furie şi depresie vor începe să se dezintegreze şi atunci comportamentul tău se va schimba, pentru a urma calea bucuriei. Te vei îndrepta cu iertare către cei care „ţi-au greşit” şi le vei întinde o mână de ajutor celor pe care, înainte, îi considerai duşmani.

De la gânduri, la sentimente şi comportamente, toată

viaţa ta se mută departe de probleme, atunci când îţi găseşti scopul, dăruind bucurie.

S-ar putea să te întrebi, în acest punct, dacă nu cumva sugerez că n-ar trebui să-ţi îngădui niciodată să fii trist, lucru care ar fi un fel de negare. Bineînţeles că vei simţi tristeţea şi că nu te sfătuiesc să te prefaci că eşti fericit şi vesel atunci când nu eşti. Cum rezolvi, deci, evidentul paradox?

CUM SĂ FACI FATĂ TRISTEŢII TALE
ŞI A CELORLALŢI

În *A Course în Miracles* (*Curs de miracole*) e un citat remarcabil care vizează problema tristeţii sau a emoţiilor negative, cum ar fi deznădejdea, întunericul, ura, vătămarea şi îndoiala, care au constituit subiectul acestei cărţi:

Nimic din ce e real nu poate fi ameninţat Nimic din ce nu e real nu există.

În cele de faţă sălăşluieşte pacea lui Dumnezeu.

Da, în anumite momente ale vieţii te vei simţi trist. Nu, nu ar trebui să îţi negi acele sentimente şi să te prefaci că eşti vesel. Da, e sănătos să îţi exprimi acele sentimente, să le cinsteşti şi să nu te simţi vinovat atunci când treci prin ele. Întoarce-te însă la această idee pe care insist încă din paginile de început. Dacă nu e de la Dumnezeu, nu e real şi totul e de la Dumnezeu şi tot ce e de la Dumnezeu e bun. Putem cădea cu toţii de acord asupra faptului că tristeţea, deznădejdea, boala şi ura nu sunt bune. Dacă nu e real, nu poate exista şi cu toate acestea tu simţi existenţa tristeţii. E numai un gând însă, creat de o minte care se simte separată de Dumnezeu, aşadar, o iluzie.

Când înţelegi natura tristeţii tale, poţi să o recunoşti, să o accepţi, să o cinsteşti şi să faci orice vrei tu cu ea, inclusiv să-i aduci omagii şi să-i ridici un altar. Dar, la sfârşit, când te hotărăşti să o faci să dispară, adu energia mai înaltă a bucuriei, şi astfel vei putea să-i dai un sărut de rămas-bun, în timp ce ea îşi ia zborul din viaţa ta. De ce?

Pentru că nu e reală şi, prin urmare, nu poate exista decât în ochii minţii egoului tău. Iubirea lui Dumnezeu este reală. Iar bucuria nu poate fi ameninţată niciodată.

Atunci când înţelegi acest adevăr fundamental despre tristeţe, că nu e reală, ci e doar un produs iluzoriu al minţii tale, nu vei mai simţi o nevoie atât de puternică să îţi aperi dreptul de a fi trist. Îţi vei da seama că, atunci când îţi susţii dreptul de a fi trist şi deprimat, singurul lucru pe care îl vei obţine pentru efortul tău va fi şi mai multă tristeţe. Începe să alegi energia spirituală mai înaltă a bucuriei. În cele din urmă, această energie va deveni starea ta naturală. Când studiezi vieţile sfinţilor şi ale înţelepţilor, descoperi că ei sunt veseli, liberi şi simt o iubire profundă pentru fiecare fiinţă vie. Tristeţea nu face parte din repertoriul lor.

Nisargadatta Maharaj a răspuns cu această uimitoare replică atunci când a fost întrebat cum de nu se simte niciodată trist, în ciuda circumstanţelor care, pe cei mai mulţi, îi aduc la disperare, şi anume războiul, sărăcia şi altele asemănătoare. „În lumea mea, nimic nu merge prost”. El spunea că trăieşte în lumea spiritului, iar restul e doar o iluzie. Ieşi din corpul tău, din toate preocupările şi posesiunile lui şi priveşte la toate ca un observator. Din această perspectivă, tristeţea este imposibilă. Cei pe care îi numim fiinţe realizate se află cel mai adesea într-o stare de fericire voioasă şi plină de bucurie. S-ar putea să nu te consideri încă o fiinţă realizată, dar cred că aspiri la asta, de vreme ce citeşti cărţi ca aceasta. Dacă e aşa, atunci doreşte-ţi să înlocuieşti tristeţea cu bucurie; e un minunat mod de a fi. Ceea ce urmează sunt câteva sugestii tocmai pentru a reuşi să faci asta.

SUGESTII PENTRU A TRANSMITE BUCURIE ACOLO UNDE EXISTĂ TRISTEŢE

Recunoaşte-ţi tristeţea, înţelege că nu este reală şi apoi las-o în urmă. Nu încerca să te prefaci fericit atunci când eşti trist. Fii, în schimb, conştient de tristeţe atunci când apare şi întreabă-te apoi dacă vrei să rămâi în această stare emoţională. Dacă răspunsul este nu,

îndreaptă-te atunci spre o înţelegere mentală a tristeţii, recunoscând că tristeţea este rezultatul modului în care alegi să gândeşti. Tristeţea se află numai şi în totalitate în mintea ta; în lume, ea nu există.

Odată ce îţi recunoşti dreptul deplin de a fi trist, hotărăşte pentru cât timp vrei să rămâi în această stare, înţelege că ea este doar rezultatul gândurilor tale şi al energiei scăzute şi apoi o poţi face să dispară. Realizezi acest lucru aducând în momentul prezent gânduri vesele şi privind la tristeţe cum îşi ia zborul.

Această tehnică mentală simplă prin care poţi să recunoşti, să înţelegi şi să împrăştii tristeţea poate fi dusă la îndeplinire în câteva secunde sau poţi să o faci să dureze săptămâni la rând, dacă aşa vrei. În principiu, conştientizând tristeţea, atunci când o simţi, îţi oferi opţiunea de a o înlocui cu bucurie, care este soluţia spirituală pentru eroarea tristeţii.

Radiază energia bucuriei către ceilalţi care par să simtă tristeţea. Ascultă povestirile triste şi dureroase ale celorlalţi cu empatie şi cu angajamentul de a trăi în bucurie. Contribui atunci la situaţia respectivă cu o energie mai înaltă. Tristeţea nu poate supravieţui în energia mai rapidă a spiritului. Acest lucru este similar cu încercarea de a provoca la bătaie pe cineva care nu vrea să se bată. Până la urmă adversarul fie va dispărea, fie va renunţa la pornirile lui pugilistice. La fel e şi cu cei care sunt hotărâţi să rămână trişti. Ei simt că refuzi să li te alături în tiparele lor energetice mai joase. Fie vor căuta un suflet mai dornic, pe care să îl împovăreze, fie prezenţa ta şi angajamentul tău neînduplecat de a contribui la situaţia respectivă cu bucurie vor dezintegra tristeţea.

Răspunsurile mele pentru oamenii care insistă să stea încruntaţi sunt de obicei ceva de genul: „Lucrurile se vor îmbunătăţi dacă te hotărăşti că vei fi fericit, fără a ţine seama de toate aceste evenimente” sau „Acum te simţi trist, dar sunt sigur că vei trece peste aceste lucruri şi într-o zi vei privi în urmă la ele zâmbind”. Încerc să îmi menţin sentimentul propriului meu angajament faţă de fericire, în

profita oricăror obstacole, atunci când întâlnesc oameni care se confruntă cu piedici în viaţă. Astfel pot să emit energia şi să ajut la anularea energiei tristeţii. Aristotel a spus-o astfel: „Fericirea este sensul şi scopul vieţii, traiectoria şi finalul existenţei omeneşti”. Acesta este un sfat bun pe care să ţi-l aminteşti atunci când te confrunţi cu propriile-ţi gânduri triste şi atunci când te izbeşti de ale celorlalţi.

Caută beneficiul în cei care îţi aduc tristeţe. Da, există un beneficiu care sporeşte atunci când întâlneşti orice energie mai joasă decât cea a spiritului. Aceşti oameni sunt cei mai mari învăţători ai tăi! Ei îţi amintesc că nu eşti încă stăpân pe tine şi îţi dau, aici şi acum, ocazia să alegi bucuria şi pacea care vin cu ea. Prin exprimarea tristeţii lor, înveţi cum să depăşeşti acea energie şi să o foloseşti ca pe un ghid.

E o poveste despre G.I. Gurdjieff, care a condus o comunitate spirituală în Franţa, ce ilustrează cât de valoros este să ai în viaţa ta oameni cu energie mai joasă. John Marks Templeton spune povestea în cartea sa *Worldwide Laws of Life* (*Legile vieţii în jurul lumii*).

Trăia odată un bătrân care era întruchiparea omului dificil – irascibil, dezordonat, care se certa cu toată lumea şi nu voia să facă curăţenie sau să ajute în vreun fel. Nimeni nu reuşea să se înţeleagă cu el. Într-un târziu, după multe luni pline de frustrare, în care a încercat să rămână împreună cu grupul, bătrânul a plecat la Paris. Gurdjieff l-a urmat şi a încercat să-l convingă să se întoarcă, dar s-a dovedit a fi dificil, şi omul a spus „Nu”. Într-un final, Gurdjieff i-a oferit un salariu lunar foarte mare dacă s-ar fi întors în comunitate. Cum ar fi putut omul să refuze?

Când bătrânul s-a întors, toţi au fost şocaţi. Auzind că el era plătit (în vreme ce lor li se cerea o sumă frumuşică pentru a fi acolo), membrii comunităţii s-au revoltat. Gurdjieff i-a chemat pe toţi la o întrunire şi, după ce le-a auzit nemulţumirile, a râs şi le-a explicat: „Acest bătrân e ca drojdia pentru pâine. Dacă el nu ar fi aici, nici voi nu aţi

învăţa vreodată cu adevărat ce sunt furia, iritabilitatea, răbdarea şi compasiunea. De aceea voi mă plătiţi pe mine, iar eu îl angajez pe el”.

Fiecare experienţă a tristeţii ne furnizează lecţii valoroase de învăţat şi uşi de deschis către conştientizarea spirituală superioară. Fiţi recunoscători, aşadar, atunci când se ivesc asemenea ocazii.

Atinge-ţi scopul şi cunoaşte bucuria ce vine din faptul că ai ajuns aici. Dacă ai spus vreodată: „Nu prea ştiu care e scopul meu”, îţi sugerez să îţi aminteşti că singurul lucru pe care îl poţi face cu viaţa ta este să o dăruieşti. În orice clipă în care ieşi din propria-ţi indulgenţă şi încerci să le fii de folos altora, ai un scop.

Ori de câte ori te simţi deconectat, trist sau zbuciumat, fă doar atât, opreşte-te numai o clipă şi întreabă: „Cum pot fi de folos?” Oferă apoi un ajutor cât de mic şi vezi cât de plin de scop te simţi. Aceasta înseamnă să aduci bucuria la tristeţe. Totul se învârteşte în jurul atingerii treptelor mai înalte de pe scara împlinirii. O faptă simplă prin care alini o altă persoană este o faptă plină de scop. Să ajuţi pe cineva să treacă strada sau să faci tot posibilul pentru a ţine o uşă deschisă pentru un străin sunt fapte pline de scop. Chiar şi un salut amabil sau trimiterea unei felicitări sunt fapte pline de scop. Îţi aduc bucurie şi erodează tristeţea ce s-ar putea să existe în tine şi în alţii.

Aplanează certurile şi transmite adevărul tău. Fă o listă cu oamenii pe care i-ai suna dacă ai şti că mai ai o singură zi de trăit. Imaginează-ţi ce le-ai spune. Întreabă-te apoi ce mai aştepţi. Adevărul e că ziua de mâine nu e garantată pentru nimeni. Spune-le oamenilor pe care îi iubeşti întocmai ce simţi pentru ei şi de ce. Cere oricărei persoane pe care ai jignit-o sau ai tulburat-o în vreun fel să te ierte. Dacă în viaţa ta sunt suferinţe care persistă, fă astăzi un efort să le înlocuieşti cu bucurie. Trimite flori, dă un telefon, scrie o scrisoare. Într-un mod care îţi aduce bucurie, transmite că vrei să ştergi tristeţea. Când faci acest lucru, trăieşti la o frecvenţă mai înaltă, aduci tristeţii o soluţie spirituală, dându-i voie să se dezintegreze în forţa

spirituală plină de forţă a bucuriei.

Reaminteşte-ţi că bucuria se găseşte în linişte. Repet adesea acest verset din Noul Testament: „Opriţi-vă[16] şi să ştiţi că Eu sunt Dumnezeu”. Cele două cuvinte cheie aici sunt *opriţi-vă* şi *să ştiţi*. *Să ştiţi*, după cum am scris pe larg în capitolele anterioare, înseamnă a intra în contact conştient. *Opriţi-vă* se referă la tăcerea meditaţiei, prin care îl cunoşti pe cel care este indivizibil şi faptul că tăcerea nu poate fi împărţită şi nici Dumnezeu. Şi acum să consultăm Noul Testament: „Roada Duhului este bucuria”. Stând liniştit, îl cunoşti pe Dumnezeu, iar bucuria este rodul lui Dumnezeu.

Îţi recomand să faci exerciţiul de a fi liniştit, în special atunci când eşti înconjurat de tristeţe. De curând, soţia mea a trecut, timp de două zile, printr-o încercare cumplită cu unul dintre copiii noştri. N-a dormit aproape deloc şi a trebuit să facă faţă unui munte de greutăţi. Atunci când i-am spus: „Draga mea, eşti probabil tristă şi atât de obosită după toate prin câte ai trecut”, ea a răspuns fără şovăială: „Nu chiar, meditaţia mă ţine concentrată şi veselă, chiar şi atunci când totul în jurul meu este agitat”. Ea îşi găseşte antidotul pentru tristeţe în meditaţie. Recomand meditaţia ca practică zilnică pentru a aduce bucurie în prezenţa tristeţii.

Studiază vieţile sfinţilor şi înţelepţilor. Acesta este întotdeauna un mod minunat de a aduce energiile spirituale mai înalte la energiile mai joase ale simţurilor şi ale lumii materiale. Cei pe care noi îi admirăm nu sunt morocănoşi şi deprimaţi. Au un scop, sunt plini de hotărâre şi pasiune, arzând de o dorinţă fierbinte de a-şi trăi sentimentul puternic al scopului, şi plini de bucurie.

Cât despre mine, am aflat că parcă nu am niciodată suficient timp să fac tot ceea ce vreau şi, prin urmare, nu am timp de pierdut cu melancolia sau autocompătimirea. Bineînţeles, câteodată mă supăr şi mă simt trist. Totuşi, sentimentul de admiraţie pentru tot ceea ce mă înconjoară,

16 În engl., în orig., Be still - aici, „Opriţi-vă", care înseamnă şi „Fiţi liniştiţi". (n.tr.)

împreună cu dorinţa mea fierbinte de a-mi împlini destinul îmi lasă prea puţin timp pentru a sta trist.

Străduieşte-te să urmezi exemplul marilor maeştri spirituali pe care i-ai admirat sau cu care te-ai familiarizat. Ei trăiesc fericiţi, râd şi găsesc bucuria până şi în cele mai mărunte lucruri. Un greier, o cochilie, forma şi silueta unui copac întrezărindu-se pe cerul întunecat, şi chiar şi o bomboană îi pot face să debordeze de fericire. Citeşte despre aceste suflete divine. Mergi în locurile în care sunt veneraţi, vorbeşte cu adepţii lor, cufundă-te în energia lor şi vei descoperi oameni care reuşesc întotdeauna să aducă bucurie în prezenţa tristeţii, deoarece ei înşişi sunt bucuria întrupată.

Simte fericirea supremă. Iată ce sugerează John Templeton în minunata lui carte, *Worldwide Laws of Life* (*Legile vieţii în jurul lumii*):

Există trei cuvinte simple ce par să aibă însuşiri aproape magice *în* dezvoltarea unei atitudini pozitive în viaţă. *Simte fericirea supremă*! Atunci când îţi dai voie să simţi fericirea supremă – indiferent de aspectele exterioare – întregul corp ţi se schimbă. Gândurile tale, expresia feţei, sănătatea, atitudinile, de fapt totul se schimbă în bine la tine.

Am experimentat această tehnică cu multe ocazii, de când am citit cartea lui John Templeton. Îmi spun doar: „În acest moment, indiferent de ceea ce se întâmplă în jurul meu, *voi simţi fericirea supremă*. Şi, aproape ca prin minune, sunt transportat spre o energie divină mistică superioară, a bucuriei. Folosesc această sugestie şi metafora deconectării mele din priza lumii fizice şi a conectării la Dumnezeu. Când obţin în mintea mea acel gând şi acea imagine, atunci îmi spun: „Simt fericirea supremă”. Încearcă şi tu. Vei fi încântat de cât de repede poţi trece de la tristeţe la bucurie.

Cu acestea, închei cele şapte rugăminţi pe care Sfântul Francisc din Assisi le-a înălţat în rugăciunea sa. Ele oferă o soluţie spirituală pentru orice problemă. Dacă poţi învăţa să semeni 1) pacea, 2) iubirea, 3) iertarea, 4)

credinţa, 5) speranţa, 6) lumina şi 7) bucuria, vei eradica practic orice problemă aparentă pe care o întâlneşti. Aceste şapte elemente ale rezolvării pe cale spirituală a problemelor vor şterge iluziile 1) agitaţiei, 2) urii, 3) vătămării, 4) îndoielii, 5) deznădejdii, 6) întunericului şi 7) tristeţii.

Atunci când te vei hotărî să înţelegi locul care este mintea ta, spărgând toate barierele şi trecând dincolo de substanţa materială, vei ajunge să descoperi, în cele din urmă, adevărul. Nu există un loc numit mintea ta. Iluzia va fi, atunci, definitiv destrămată de binele care este Dumnezeu, ce nu cunoaşte răul.

Închei această carte cu un pasaj elocvent dintr-un citat din scrierea sfântă cunoscută sub numele de *Bhagavad Gītā*. În această străveche poveste clasică, războinicul Arjuna vorbeşte cu Krishna (Dumnezeu) şi îl întreabă *cine este omul iluminat*. Vă ofer comentariile mele pe marginea răspunsurilor lui Dumnezeu şi vă încurajez să apreciaţi ideile pe care Arjuna le primeşte. Ele rezumă minunat mesajul acestei cărţi.

Arjuna: *Spune-mi despre cei care trăiesc întotdeauna în înţelepciune, mereu conştienţi de Sine, o, Krishna; cum vorbesc ei, cum stau, cum umblă*?

Sri Krishna: *Trăiesc în înţelepciune cei ce se văd în tot şi văd totul în ei, cei a căror iubire pentru Domnul Iubirii a mistuit fiecare dorinţă egoistă şi fiecare ispită a simţurilor ce chinuiesc inima*.

Persoana iluminată înţelege puterea unică şi ştie că e întotdeauna conectată la esenţa spirituală. Nu se pune niciodată problema că ar fi separată de Dumnezeu. Iubirea de spirit e atât de puternică, încât a devenit o cunoaştere. Poţi apela la acea cunoaştere pentru a pune capăt problemelor, despre care Krishna îi spune lui Arjuna că sunt tentaţiile simţurilor unei inimi chinuite. Iubirea pentru „Domnul Iubirii” e o descriere minunată a energiei spirituale.

Sri Krishna: *Netulburaţi de amărăciune sau tânjind după plăceri, ei trăiesc fără de poftă trupească, frică şi*

furie.

Persoana iluminată este liberă, deoarece a depăşit energiile mai joase precum pofta trupească, frica şi furia şi a adus opusul lor să destrame asemenea iluzii.

Sri Krishna. Descătuşaţi de ataşamente egoiste, pe ei nu-i încântă norocul şi nu-i întristează ghinionul. Aceştia sunt profeţii.

Persoana iluminată nu identifică fericirea sau succesul, cu evenimentele lumii materiale considerate bune sau rele. Ea nu este ataşată de aceste lucruri, iar detaşarea sa e cea care îi oferă o viaţă fără probleme.

Sri Krishna: *Aşa cum o ţestoasă poate să îşi retragă picioarele în carapace, tot aşa şi înţeleptul îşi poate retrage simţurile*.

Persoana iluminată trăieşte după aptitudinile superioare ale iubirii, creativităţii, intuiţiei, bunătăţii, iertării, cedării şi voioşiei şi nu este sclavul simţurilor. Iluminaţii pot ignora poftele simţurilor şi pot astfel evita problemele ce însoţesc aceste nevoi senzoriale.

Sri Krishna: *Deşi aspiranţii se abţin de la plăcerile simţurilor, ei încă vor tânji după ele. Toate aceste pofte vor dispărea atunci când îl vor vedea pe Domnul Iubirii*.

Persoana iluminată ajunge să ştie că toate „problemele" sunt rezultatul sentimentului de a fi separat de Dumnezeu, iar ele dispar atunci când intră în contact conştient cu Dumnezeu. Prin urmare, ei ştiu adevărul potrivit căruia există o soluţie spirituală pentru orice problemă.

Sri Krishna: *Chiar şi la cei ce merg pe calea cea bună, simţurile năvalnice se pot năpusti asupra minţii. Ei trăiesc însă în înţelepciunea care îi supune şi îşi păstrează mereu minţile absorbite în Mine*.

Îmblânzindu-ţi egoul şi trecând în energia mai înaltă a spiritului, furtunile provocate de ataşamentele noastre şi de lumea materială se dezintegrează.

Sri Krishna: *Atunci când te tot gândeşti la obiecte senzoriale, apare ataşamentul. Ataşamentul dă naştere dorinţei, poftei de a poseda, care, atunci când nu e*

satisfăcută, aprinde furia. Furia întunecă judecata; nu mai poţi învăţa din greşelile trecutului. Puterea de a alege între „ce e înţelept şi ce nu e „este pierdută, iar viaţa ta e complet irosită. Dar când te muţi din miezul lumii simţurilor, eliberat de ataşament şi aversiune, iată că vine pacea în care se sfârşesc toate necazurile şi atunci tu poţi trăi în înţelepciunea spiritului.

Un ataşament faţă de orice duce în cele din urmă la o mulţime de probleme. Lăsând în urmă şi cedând, putem aduce pacea şi iubirea spiritului să preia lucrurile de care eram ataşaţi înainte. Aceasta face imposibilă apariţia furiei, deznădejdii, îndoielii, întunericului şi urii. Această energie mai înaltă ne permite să fim mereu liberi să trăim în înţelepciunea şi pacea Domnului Iubirii, adică a lui Dumnezeu.

Sri Krishna: *Mintea dezbinată e departe de a fi înţeleaptă*; *Cum să mediteze*? *Cum să aibă pace*? *Atunci când nu cunoşti pacea, cum să cunoşti bucuria*?

Reconectându-te cu Dumnezeu, urci până la o vibraţie spirituală mai înaltă/rapidă. Acest lucru se realizează atunci când te muţi în locul indivizibil al tăcerii. Prin meditaţia tăcută, ajungem, totodată, în locul unităţii – unicităţii. Locul a ceea ce este indivizibil. Aici simţim pacea şi bucuria. Aici se află soluţia pentru orice şi pentru toate problemele ce se ivesc dintr-o minte scindată.

Sri Krishna: *Foloseşte-ţi toată puterea pentru a-ţi elibera simţurile şi de ataşament, şi de aversiune şi trăieşte în desăvârşita înţelepciune a Sinelui. Un astfel de înţelept se trezeşte în lumină, chiar dacă toate fiinţele se află în noapte. Ceea ce lumea numeşte zi, pentru înţelept este noaptea ignoranţei.*

Întunericul dispare atunci când ajungi să cunoşti lumina ce străluceşte etern. Lumina soarelui şi lumina lui Dumnezeu nu se sting niciodată, indiferent de ceea ce ţi-ar spune ţie ataşamentele şi simţurile tale.

Sri Krishna: *Aşa cum râurile se varsă în ocean, dar nu pot face oceanul vast să se reverse, tot aşa se varsă şi curenţii magici ai lumii simţurilor în marea plină de pace,*

care este înţeleptul.

Belşugul lui Dumnezeu este nelimitat. Poţi să sorbi din sursa nesecată de iubire, lumină, bucurie şi armonie după pofta inimii, iar, atunci când o faci, vei cunoaşte pacea perfectă.

Sri Krishna: *Sunt liberi pe vecie cei care evadează din cuşca egoului, a lui eu, mine, al meu, pentru a se uni cu Domnul Iubirii. Aceasta este starea supremă. Ajungi la ea şi treci din moarte în nemurire*!

Asta spune totul. Când intri în câmpul energetic al lui Dumnezeu, nu te vei mai îndoi niciodată de faptul că există cu adevărat o soluţie spirituală pentru orice problemă.

CUM SĂ RENUNŢI LA TRECUTUL CARE TE CREEAZĂ ŞI SĂ DEVII PE DEPLIN CONŞTIENT ÎN PREZENT

POVESTEA

neadevărată

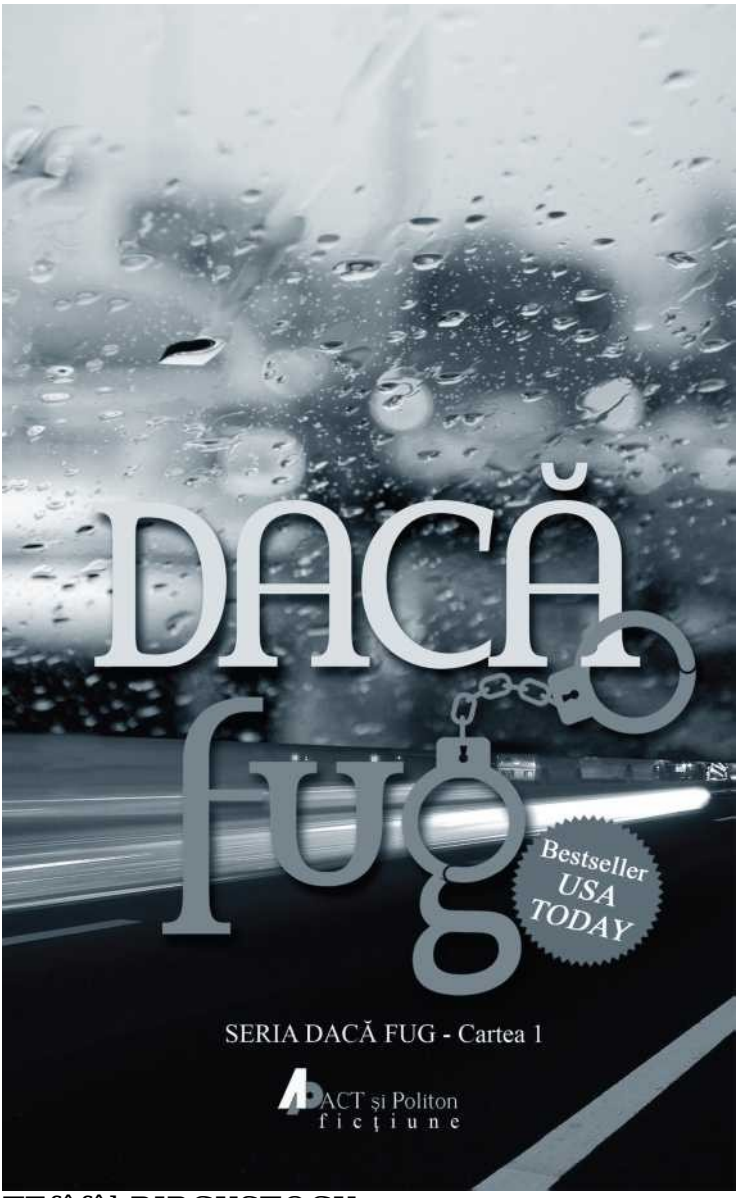
A VIEŢII TALE

BRYAN HUBBARD

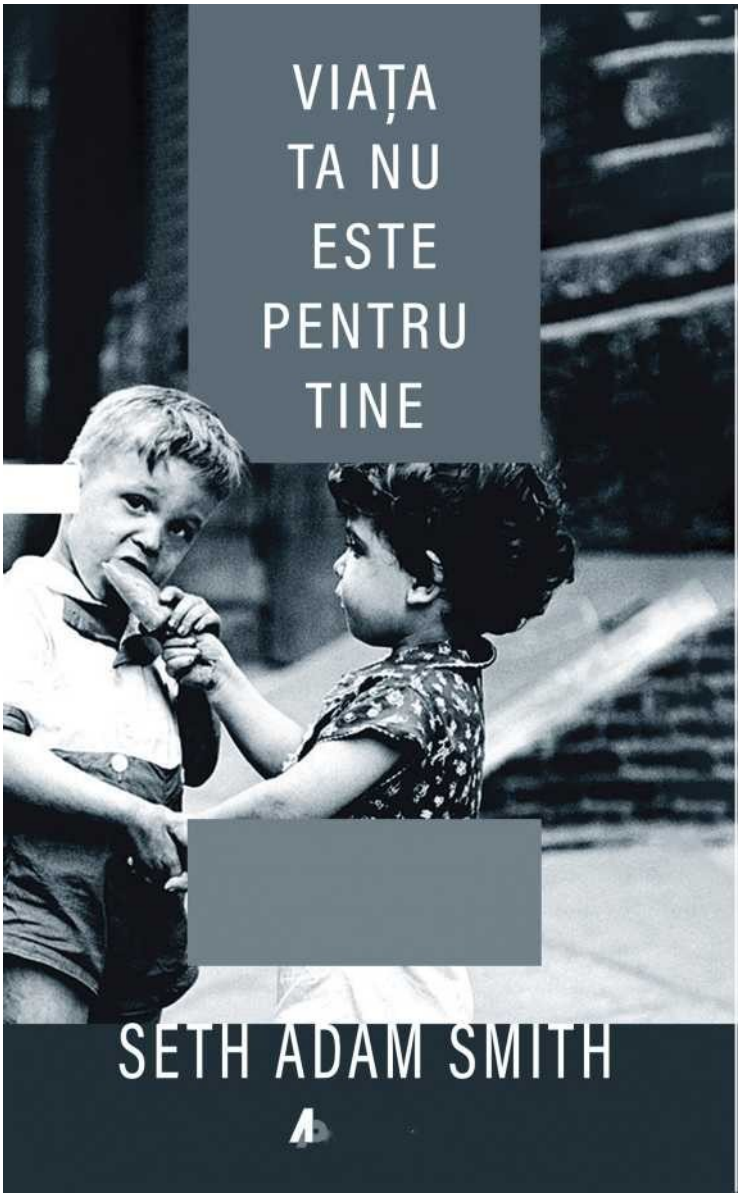
ACT şi Politon

AUTOARE DE BESTSELLERURI *NEW YORK TIMES*

*SG**



TEfâfâl BIBCKSTOCK



GHIDUL EGOISTULUI PENTRU A DEVENI ALTRUIST

„O carte care schimbă complet regulile jocului. O recomand cu dragă inimă”. – Dr. Stewart D. Friedman, director al Work/Life Integration Project, Wharton School

4 Ore-Săptămâna de lucru

Pact şi Ponton

EVADEAZĂ DE LA RUTINA 9 – 17 ŞI ALĂTURĂ-TE NOILOR OAMENI BOGAŢI

Prefaţă la ediţia în limba română de Florin Roşoga

EDIŢIE ACTUALIZATĂ ŞI ADĂUGITĂ

TIMOTHY FERRISS

L. DAVID MARQUET

Comandor al Marinei Americane

Cuvânt-înainte de Stephen R. Covey

Redresează nava!

O POVESTE ADEVĂRATĂ DESPRE TRANSFORMAREA

ADEPŢILOR ÎN LIDERI

*

„Cel mai bun manual pentru metode de delegare, training şi o execuţie ca /a *carte* a sarcinilor pentru managerii de pretutindeni”. – FORTUNE MAGAZINE

Carte tipărită la: Lumina Tipo Bun de tipar: ianuarie 2017 Apărut: ianuarie 2017

ACT şi Politon
Editura ACT şi Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România, C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: officeactsipoliton.ro www.actsipoliton.ro www.blog. actsipoliton.ro